



# L'INF 20<sup>e</sup> CJR



Session  
**HIVER**  
Janvier 2018

Le journal des membres du CJR et des jeunes retraités du Plateau

Vol 20 no 2

Tirage : 1 500 copies

*Joyeuses Fêtes*

*Bonne année 2018*



**INSCRIPTIONS  
AUX ACTIVITÉS  
SESSION HIVER**

**5  
JANVIER**

**ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE**

**2  
MARS**

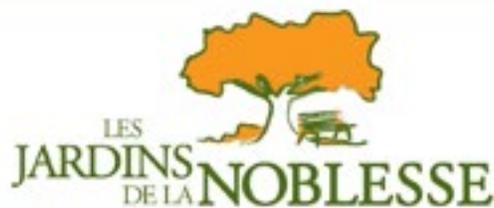
[www.cjrcharlesbourg.org](http://www.cjrcharlesbourg.org)

**BUREAUX ADMINISTRATIFS**  
Centre communautaire du Plateau  
8815, av. Jean-Paquin  
Québec (Qc) G1G 4W7  
**418-626-2828**

**HEURES DE BUREAU**  
LUNDI - JEUDI  
**9 h à 15 h 30**  
fermé à l'heure du midi

**BOÎTE VOCALE**  
**418-990-0863**  
Info de dernière minute

*Nouvelle phase avec terrasse sur le toit et vue sur la Ville de Québec*



RÉSIDENCE POUR AÎNÉES ET AÎNÉS



Charlesbourg

425, boulevard de l'Atrium, Québec,  
[www.jardinsdelanoblesse.com](http://www.jardinsdelanoblesse.com)  
418.624-3000



Votre domicile en harmonie avec votre confort

Studios \* 2 1/2 \* 3 1/2 \* 4 1/2 \* 5 1/2

À proximité des services et des transports en commun

Cinéma \* Salle d'entraînement

Salle à manger \* Animations \* Loisirs

Piscines intérieure et extérieure \* Jardin extraordinaire

Stationnements intérieurs et extérieurs





## LE MESSAGE DU PRÉSIDENT



*Serge Doyon*

# BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2018

Je désire d'abord souhaiter à tous les membres et bénévoles de la CJR ainsi qu'à leur famille, mes meilleurs vœux d'amour, de paix et de joie. De plus, je vous invite à vous inscrire et à profiter des nombreuses activités qui vous sont offertes pour la saison hivernale.

L'automne a été des plus intéressants pour la CJR. Le 11 octobre dernier, une session d'information a été tenue pour tous les membres intéressés aux voyages afin notamment de présenter les changements apportés à la gestion de cette activité. Les voyages proposés maintenant sont issus des déclarations d'intérêts complétées par nos membres. Le processus dorénavant suivi pour la gestion de cette activité devrait permettre à la CJR d'offrir les meilleurs services à moindre coût.

Toujours en octobre, les membres du CA ont participé à un atelier « Parcours FAR (Fidélisation, Accueil et Recrutement) » qui est une démarche pour aider les organismes à améliorer leurs pratiques de coordination des bénévoles et, par le fait même, l'engagement bénévole au sein de l'organisme.

Également, les travaux concernant la planification straté-

gique 2018-2021 se sont poursuivis, afin d'établir les orientations qui serviront de base aux actions à réaliser au cours des prochaines années. D'ailleurs, lors de la prochaine assemblée générale annuelle, nous vous présenterons les grandes lignes de cette planification et nous ferons le point sur l'état des travaux en cours de réalisation.

L'INFO CJR entame sa vingtième année d'existence. L'automne a été fertile en réflexion afin de lui donner un nouveau look et un nouveau souffle.

Je vous invite à consulter non seulement le CAHIER DES ACTIVITÉS de la 2<sup>e</sup> partie, mais toutes les sections du journal. Vous trouverez dans la section rédactionnelle beaucoup d'informations actualisées et des nouvelles rubriques.

Enfin, compte tenu des changements des derniers mois, je vous invite à prendre connaissance de l'organigramme du CA présenté à la page 6.

Au plaisir de vous rencontrer lors de la journée d'inscription du 5 janvier prochain.

**Serge Doyon**, président – [sergedoy@videotron.ca](mailto:sergedoy@videotron.ca)

### MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DIRECTION ANNÉE 2017-2018

<b>Serge Doyon</b> , Président <a href="mailto:sergedoy@videotron.ca">sergedoy@videotron.ca</a>	418-622-9949	<b>Renée Masson</b> , Coordonnatrice Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée <a href="mailto:reneem14@videotron.ca">reneem14@videotron.ca</a>	418-634-5354
<b>Céline Bédard</b> , Vice-présidente <a href="mailto:celinebedard18@videotron.ca">celinebedard18@videotron.ca</a>	418-952-1772	<b>André Landry</b> , Coordonnateur Santé, plein air et sports <a href="mailto:andrelandry1@videotron.ca">andrelandry1@videotron.ca</a>	418-842-6703
<b>Jean-Guy Lebel</b> , Secrétaire <a href="mailto:jeanguylebel@hotmail.com">jeanguylebel@hotmail.com</a>	418-626-2440	<b>Gaétan Bourbeau</b> , Coordonnateur Logistique et ressources matérielles <a href="mailto:cbourbeau@videotron.ca">cbourbeau@videotron.ca</a>	418-628-5791
<b>Justin Pilote</b> , Trésorier <a href="mailto:pilju@videotron.ca">pilju@videotron.ca</a>	418-628-2003	<b>Simonne Laforest</b> , Coordonnatrice Tous Azimuts <a href="mailto:cimlaf@videotron.ca">cimlaf@videotron.ca</a>	418-622-1375
<b>Lisette Dussault</b> , Registraire <a href="mailto:gilleslisette@gmail.com">gilleslisette@gmail.com</a>	418-647-1523	<b>Gaston Lafleur</b> , Coordonnateur Voyages <a href="mailto:glafleur1@gmail.com">glafleur1@gmail.com</a>	418-380-9793
<b>Jacques Thibault</b> , Registraire adjoint <a href="mailto:thija2016@gmail.com">thija2016@gmail.com</a>	418-849-5693	<b>Nathalie Poulin</b> , Coordonnatrice générale <a href="mailto:npcgjr@gmail.com">npcgjr@gmail.com</a>	418-626-2828
<b>Marcel LeBlanc</b> , Coordonnateur Communications <a href="mailto:marcel.l@oricom.ca">marcel.l@oricom.ca</a>	418-660-2319		
<b>Huguette Charpentier</b> , Coordonnatrice Activités sociales <a href="mailto:huguette.charpentier@live.ca">huguette.charpentier@live.ca</a>	418-623-9279		



# ÉQUIPE DU JOURNAL

## ÉDITORIAL

Chers lecteurs,

J'ai une confiance à vous faire. Je suis particulièrement fier d'avoir réalisé mon premier numéro de L'INFO CJR. C'est aussi le premier pour mes indispensables proches collaborateurs: **Louise Giroux**, celle qui a reçu, identifié, vérifié, classé et fourni les textes à **Renald Lessard** qui a fait une mise en page exceptionnelle de L'INFO CJR «nouvelle génération».



### 20 ANS ÇA PASSE SI VITE

En septembre prochain, L'INFO CJR fêtera son 20<sup>e</sup> anniversaire. J'ai une profonde admiration pour ceux et celles qui, pendant toute cette période de croissance, ont su produire un journal qui a bien rempli sa mission d'informer tout en faisant la promotion des valeurs de la CJR.

### LORSQUE LE CHANGEMENT DEVIENT PROGRÈS

Mais oui, les temps changent. Tout évolue... en gardant le cap sur l'objectif que l'on s'est fixé: poursuivre la mission de L'INFO CJR tout en rehaussant son attrait et en améliorant son contenu. En tant qu'éditeur, j'ai le sentiment de participer à un superbe projet collectif et je remercie de tout cœur tous les collaborateurs qui se sont impliqués de près ou de loin.

L'INFO CJR est rendu technicolor et ce n'est qu'un début. Je vous souhaite donc de trouver dans les pages de cette édition tout ce que vous recherchez.

De la part de toute l'équipe, je vous souhaite une Bonne et Heureuse Année.

### BONNE LECTURE!

**Raymond Guay**

Éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR

[kool@raymondguay.com](mailto:kool@raymondguay.com)



- Éditeur et rédacteur en chef: **Raymond Guay** 418-573-5342  
[kool@raymondguay.com](mailto:kool@raymondguay.com)
- Secrétaire à la rédaction: **Louise Giroux** 418-622-1093  
[girouxlouise@videotron.ca](mailto:girouxlouise@videotron.ca)
- Mise en page: **Renald Lessard** 418-877-6380  
[tca112@hotmail.com](mailto:tca112@hotmail.com)
- Graphiste: **Jean-Paul Havard** 418-626-0506  
[jeanpaulouissette@gmail.com](mailto:jeanpaulouissette@gmail.com)
- Publicité et impression :  
**Errol Fortin** 418-627-3546  
[errolf@videotron.ca](mailto:errolf@videotron.ca)  
**Valérie Bergeron** 418-575-0476  
[valbergeron@hotmail.com](mailto:valbergeron@hotmail.com)
- Comité de correction et de révision :  
**Marcelle Fournier** 418-623-0173  
[guyfournier60@sympatico.ca](mailto:guyfournier60@sympatico.ca)  
**Marcel Dupont** 418-628-7963  
[madupontmo@videotron.ca](mailto:madupontmo@videotron.ca)  
**Louise Tanguay** 418-622-3536  
[miloutanguay68@gmail.com](mailto:miloutanguay68@gmail.com)  
**Georgette Baril** 418-626-7454  
[georgette.baril@bell.net](mailto:georgette.baril@bell.net)  
**Pauline Morneau** 418-623-5043  
[pmorneau@sympatico.ca](mailto:pmorneau@sympatico.ca)  
**Thérèse Brousseau** 418-529-4789  
[tbrousseau@videotron.ca](mailto:tbrousseau@videotron.ca)  
**Ginette Levesque** 418-849-6788  
[ginette.levesque5@gmail.com](mailto:ginette.levesque5@gmail.com)
- Coordonnateur des communications :  
**Marcel LeBlanc** 418-660-2319  
[marcel.l@oricom.ca](mailto:marcel.l@oricom.ca)
- Coordonnateurs d'activités :  
**Simonne Laforest** - distribution 418-622-1375  
**Renée Masson** - activités culturelles 418-634-5354  
**André Landry** - santé, plein air et sports 418-842-6703  
**Huguette Charpentier** - activités sociales 418-623-9279  
**Gaston Lafleur** - voyages 418-380-9793
- Coordonnatrice générale :  
**Nathalie Poulin** 418-626-2828

Impression et envois postaux : Groupe ETR  
 Tirage : 1500 exemplaires

Le journal L'INFO CJR est publié trois fois l'an : janvier, mai et septembre. Tout membre en règle peut se procurer une copie gratuitement aux locaux de la CJR ou, pour le coût minime de 5 \$, recevoir trois (3) exemplaires à domicile.



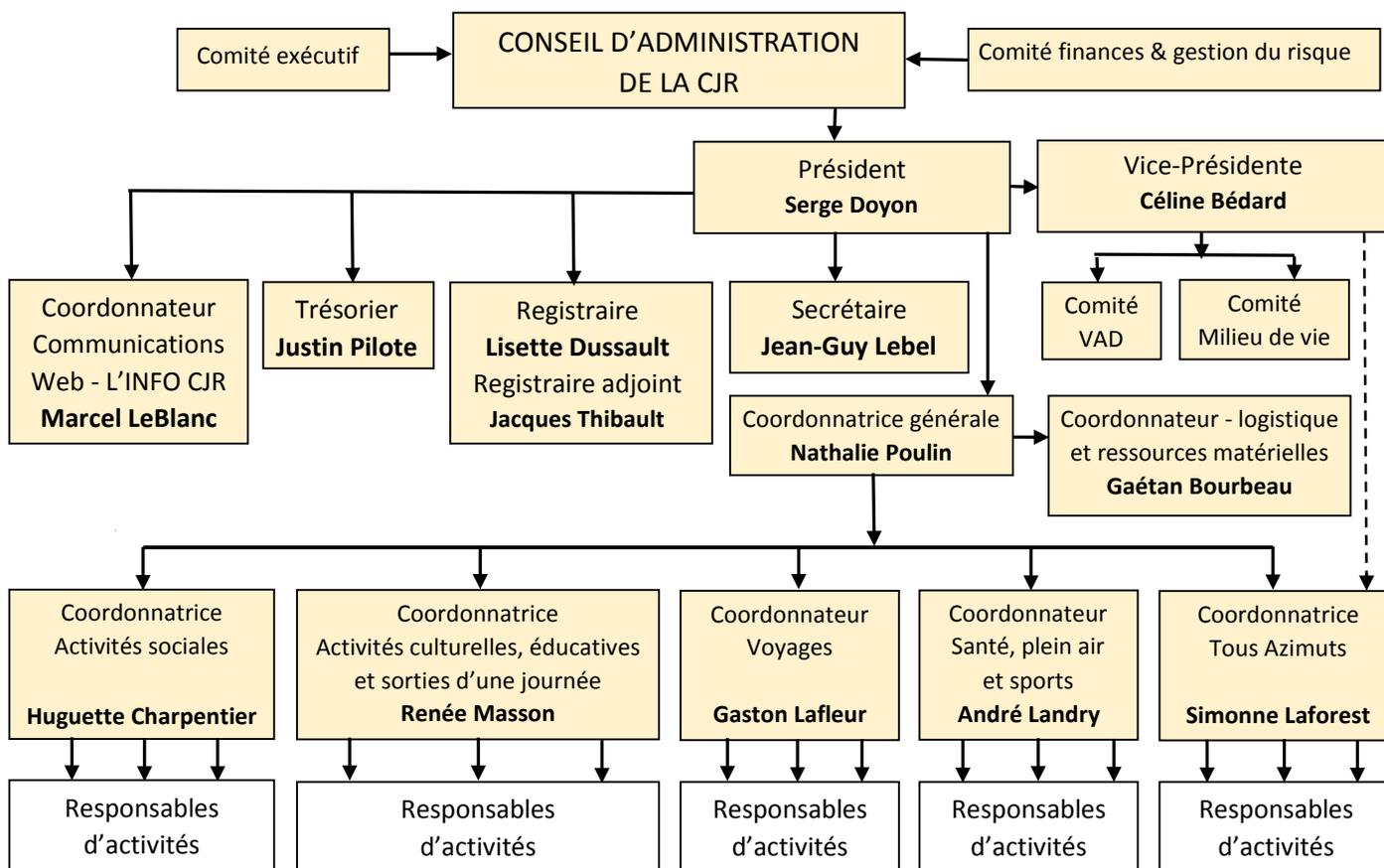
# TABLE DES MATIÈRES

<b>LE MESSAGE DU PRÉSIDENT</b> . . . . .	<b>3</b>	4- LA 20 <sup>e</sup> SAISON DE BRIDGE – HIVER 2018	29
<b>ÉQUIPE DU JOURNAL</b> . . . . .	<b>4</b>	5- GROUPE VOCAL	29
<b>LES NOUVELLES DE VOTRE CA</b> . . . . .	<b>6</b>	6- CONVERSATION ANGLAISE	29
<b>L'ORGANIGRAMME</b> . . . . .	<b>6</b>	7- MATINÉE CULTURELLE REGARDS SUR L'ISLAM	30
LA CJR RECHERCHE DES ADMINISTRATEURS	6	8- OSQ ET LE BOURGEOIS GENTILHOMME	30
<b>LA PAGE DU VAD et du SECRÉTAIRE</b> . . . . .	<b>7</b>	9- THÉÂTRE LA BORDÉE - UNE BÊTE SUR LA LUNE	30
EN MARCHÉ VERS PLUS D'INCLUSION	7	10- THÉÂTRE LE TRIDENT - INCENDIES	31
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	7	11- CABANE À SUCRE	31
<b>LA CHRONIQUE DE NATHALIE</b> . . . . .	<b>9</b>	12- BOUCAR DIOUF	32
<b>INCLUSION ET MILIEU DE VIE</b> . . . . .	<b>10</b>	13- LES MATINS EN MUSIQUE	32
1- ÇA CHANGE À LA CJR	10	14- GRANDE FERME – SAINT-JOACHIM	32
2- LES LUNDIS PM REPARTENT DU BON PIED!	10	15- CHARLEVOIX GOURMAND	32
3- MEMBRES, LA CJR A BESOIN DE VOUS!	11	16- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL	33
4- AVIS DE RECHERCHE	11	<b>ACTIVITÉS SOCIALES</b> . . . . .	<b>34</b>
5- SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	11	1- DÉJEUNERS MENSUELS	34
6- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2017	12	2- CRIBB	34
<b>TOUS AZIMUTS</b> . . . . .	<b>13</b>	3- LA CJR FÊTE LA SAINT-VALENTIN...	34
« TOUS AZIMUTS » PREND UNE PAUSE	13	4- DÉJEUNER ET PETITES QUILLES	34
<b>MOT DE LA REGISTRAIRE</b> . . . . .	<b>13</b>	5- DÎNER RESTAURANT LES CAILLES	35
<b>LES COMMUNICATIONS</b> . . . . .	<b>14</b>	6- SOUPER CANADIEN	35
1 - COMMENT SE PROCURER L'INFO CJR	14	7- LE FESTIN ANNUEL DE HOMARD	35
2 - BOÎTE VOCALE	14	8- BAL EN BLANC	35
<b>JE CLIQUE SUR LE SITE</b> . . . . .	<b>15</b>	<b>SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS</b> . . . . .	<b>36</b>
SERVICE DE DÉPANNAGE	15	1- SHUFFLEBOARD	36
<b>LA RUBRIQUE D'UN PIONNIER DE LA CJR</b> . . . . .	<b>16</b>	2- BADMINTON	36
<b>LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR</b> . . . . .	<b>17</b>	3- DANSE EN LIGNE	36
<b>INFORMATIONS SUR D'AUTRES ORGANISMES</b> . . . . .	<b>19</b>	4- SKI DE FOND ET RAQUETTES	37
1- INFO DU PLATEAU	19	5- CLUB DE MARCHÉ CJR	37
2- SOIRÉE DE FIN D'ANNÉE	20	6- TENNIS - SAISON «HIVER 2018»	37
3- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS	20	7- YOGA	38
4- CLUB DE L'AMITIÉ	20	8- TAÏ CHI QI GONG POUR INITIÉS	38
5- GROSSES QUILLES	20	9- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	38
6- LES GRANDS EXPLORATEURS	20	10- CAMPING AU PRINTEMPS	39
7- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE	20	<b>VOYAGES</b> . . . . .	<b>40</b>
<b>IN MEMORIAM</b> . . . . .	<b>21</b>	1- WASHINGTON D.C.	40
<b>L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS</b> . . . . .	<b>22</b>	2- PÉROU - TERRE MAGIQUE DES INCAS	41
1- PRÉINSCRIPTION - CARTE DE MEMBRE	22	3- LAS VEGAS	41
2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	22	4- VOYAGE AU PORTUGAL	41
<b>L'INSCRIPTION EN LIGNE</b> . . . . .	<b>23</b>	5- AU PAYS D'ELVIS PRESLEY	42
1- INSCRIPTION EN LIGNE - ACTIVITÉS OFFERTES	23	6- CIRCUIT DANS L'OUEST CANADIEN	42
2- INSCRIPTION EN LIGNE - PROCÉDURE	23	7- TORONTO – NIAGARA	43
3- INSCRIPTION AUX VOYAGES	23	8- LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE	43
<b>CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2018</b> . . . . .	<b>24</b>	9- SÉJOUR À VENISE ET CROISIÈRE EN MER ADRIATIQUE	43
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES</b> . . . . .	<b>28</b>	10- CROISIÈRE « BRIDGE »	44
<b>ET SORTIES D'UNE JOURNÉE</b> . . . . .	<b>28</b>	<b>RÉTROSPECTIVE 2017</b> . . . . .	<b>45</b>
1- SCRABBLE	28	1- VOYAGE CORSE ET SARDAIGNE	45
2- GROUPE INSTRUMENTAL	28	2- VOYAGE BASSE CÔTE- NORD/HAUTE CÔTE NORD	45
3- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE	28	3- CLUB DE VÉLO	45
		4- CROQUET-GOLF	45



# LES NOUVELLES DE VOTRE CA

## L'ORGANIGRAMME



### LA CJR RECHERCHE DES ADMINISTRATEURS

Lors de l'assemblée générale annuelle le 2 mars, la CJR devra combler quelques postes d'administrateurs. Nous faisons donc appel à vous. Nous avons besoin de vous, de vos talents, de votre expertise et de votre expérience pour veiller aux intérêts de la CJR.

Si vous avez le goût de mettre vos énergies au service d'une association qui apporte du mieux-être à 2 000 membres et si vous avez développé des compétences en gestion, en communication, en informatique ou en droit, n'hésitez pas à vous présenter.

Nous vous invitons à prendre connaissance du « Règlement no. 2 de mise en candidature et de procédure d'élection des administrateurs de la CJR » que vous retrouverez sur la page d'accueil de notre site Web. Pour présenter votre candidature, vous devez être membre en règle, remplir le formulaire de mise en candidature à droite (aussi disponible en ligne) et le transmettre à monsieur Jean-Guy Lebel, secrétaire de la CJR.

*Le Conseil d'administration*

### FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE

Nom .....

Numéro de membre .....

Signature .....

Date de la signature .....

Numéro du membre proposeur .....

Signature du proposeur .....

**Transmettre à**  
**Jean-Guy Lebel**, secrétaire - [jeanguylebel@hotmail.com](mailto:jeanguylebel@hotmail.com)





*Jean-Guy Lebel*

## LE COMITÉ POUR UN VIEILLESSEMENT ACTIF DANS LA DIGNITÉ (VAD)

Le comité a été créé pour nous aider à y parvenir. Il compte présentement cinq (5) membres de la CJR : **Claude Charbonneau**, **Hélène Gauvin**, **Michel Goulet**, **Rachel Ruest** et moi-même. S'y ajoutent **Émilie Raymond**, professeure à l'Université Laval et **Christophe Tremblay**, son assistant de recherche.

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA CJR

#### AVIS DE CONVOCATION

DATE : le vendredi 2 mars 2018 à 17 h 30

ENDROIT : Centre communautaire du Plateau

Tous les membres de la CJR sont invités à assister à l'assemblée générale annuelle.

#### AU PROGRAMME :

- Rapport du président
- Approbation, par les membres présents, des états financiers déposés par le trésorier
- Élection de nouveaux membres au Conseil d'administration
- Période de questions
- Rappel de la reconnaissance des bénévoles qui se sont démarqués et des équipes qui se sont mérité le Prix Milieu de Vie 2017 (voir liste des bénévoles reconnus page 12)
- Goûter

Nous vous attendons en grand nombre!

Au plaisir de vous y rencontrer.

**Jean-Guy Lebel**, secrétaire

**FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE**  
disponible page 6 et sur le site Web

## EN MARCHÉ VERS PLUS D'INCLUSION

### UNE ORIENTATION FONDAMENTALE

La CJR désire intégrer dans ses activités un plus grand nombre de personnes vivant une perte de capacités et qui pourraient avoir comme réflexe de rester à la maison. Tel est l'objectif de sa politique dite de Vieillessement actif dans la dignité (VAD) adoptée en 2013.

**Claude Charbonneau**, l'initiateur de cette politique, nous en expliquait la grande pertinence le 16 novembre dernier : « *L'exclusion d'une personne âgée, qu'elle soit en bonne santé ou non, qu'elle vive ou non avec une incapacité, a bien évidemment des répercussions importantes : sentiment de rejet, isolement, augmentation de la vulnérabilité, augmentation du risque de négligence et d'abus, augmentation du risque de dégénérescence de la santé globale, difficulté à trouver une réponse aux besoins d'accomplissement et de réalisation de soi.* »

### D'IMPORTANTES DÉFIS À RELEVER

La CJR fait des pas remarquables vers plus d'inclusion depuis 2013. Mais, selon les mots de Claude, « *Un énorme travail de concertation et d'organisation reste à faire.* » Le comité VAD s'y emploie résolument. Deux grands chantiers mobilisent présentement ses énergies :

- Quatre expériences de validation sont en cours à la CJR dans le but d'enrichir son « *Guide de pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations d'aînés* ».
- Une douzaine d'entrevues filmées sont en voie de réalisation. Ce seront des traces tangibles de ce que fut l'implantation de notre politique d'inclusion ces dernières années. Elles serviront en outre de matériel de sensibilisation, puisqu'on y voit très bien les bénéfices concrets de l'inclusion, autant pour les personnes ayant des incapacités que pour l'ensemble du groupe.

Le comité VAD est à l'œuvre, mais il reste que l'objectif d'une plus grande inclusion nécessite l'implication de chacun de vous, d'où notre slogan :

**« Ensemble vers l'inclusion »**

**Jean-Guy Lebel**, responsable du comité VAD  
[jeanguylebel@hotmail.com](mailto:jeanguylebel@hotmail.com)



# ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Vous pourriez économiser

# 425 \$

EN REGROUPANT VOS ASSURANCES<sup>1</sup>



Jusqu'à

# 12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL EXCLUSIF AUX MEMBRES

## Appelez-moi!

### 418 622-2322

[lacapitale.com/cjr](http://lacapitale.com/cjr)

Affiliée à :



## La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

## Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages



### CONCOURS PROFITEZ DE LA VIE AVEC LA CAPITALE

220 000 \$ en prix à gagner!<sup>2</sup>

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. <sup>1</sup> Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie. <sup>2</sup> Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/cjr. Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> juillet 2017 au 31 octobre 2018. La valeur des 10 prix varie entre 1 474 \$ et 43 800 \$. Chacun des véhicules à gagner est assorti d'une protection Airmedic à vie valant environ 9 500 \$ et, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 222 474 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Chaque gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.



*La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !*

*Encouragez nous afin que nous puissions continuer à soutenir les initiatives issues du milieu et les bonifier !*

1233, boul. Louis XIV  
Charlesbourg (QC) G2L 1L9  
Tél. : 418 628-2525

# coop

Charlesbourg **IGA**  
*extra*





## LA CHRONIQUE DE NATHALIE

### LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être actif permet de rester alerte et de profiter de la vie. Il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer des activités physiques. En améliorant notre forme physique, nous bénéficions de plusieurs avantages, notamment d'une amélioration de notre qualité de vie. Toutes les activités sont bonnes : la marche, la natation, la danse, le conditionnement physique, la raquette, etc. Ramasser les feuilles, jardiner, laver l'auto, se déplacer à pied ou à vélo font également partie de la formule gagnante.



Vous avez des petits-enfants? Allez jouer dehors avec eux et soyez actif! Vous partagerez ainsi de beaux moments tout en prenant soin de vous et d'eux, en diminuant le temps qu'ils passent devant leur écran. Il s'agit là d'autant de bonnes occasions de bouger et de socialiser. Ce qui compte, c'est d'avoir du plaisir et d'y aller graduellement. À vous de jouer!

Pour moi, la pratique du karaté Kempo me procure un

énorme bien-être physique et psychologique tout en me permettant d'améliorer ma concentration, ma respiration, mon équilibre (prévention des chutes), ma coordination et ma mémoire. De la ceinture blanche à la noire, il y a énormément de katas à apprendre et des combinaisons à retenir. Les roulades, l'auto-défense et les déplacements sont des moyens préventifs de percevoir le danger et d'apprendre la maîtrise de soi et la bonne gestion de ses émotions qui, notamment, est un art à pratiquer tous les jours. Le karaté est pour moi un outil. Après 3 ans d'absence, j'ai retrouvé les bienfaits du karaté qui me procure autant de plaisir qu'à mes tout débuts.

Et vous, quelle est votre activité physique?



L'activité physique aide à se sentir bien. Elle donne plus d'énergie et de vigueur.

**Nathalie Poulin** Coordinatrice  
[npcgcsr@gmail.com](mailto:npcgcsr@gmail.com)

### PLUS VOUS BOUGEZ, PLUS VOUS GAGNEZ EN MIEUX-ÊTRE

### POURQUOI CÉLÈBRE-T-ON LA SAINT-VALENTIN LE 14 FÉVRIER?

Cette célébration des amoureux et de l'amitié tire ses origines de traditions païennes lointaines. Depuis l'Antiquité, le milieu du mois de février est associé à l'amour et à la fertilité. Durant les premiers siècles de l'ère chrétienne, trois hommes nommés Valentin ont été canonisés. Vers l'an 498, leur fête a été fixée au 14 février par le pape Gélase 1<sup>er</sup>, créant ainsi la Saint-Valentin. Au cours des siècles suivants, les vieux rites associés à l'amour physique ont été remplacés par la fête chrétienne des Valentins.



### ÉNIGMES ET DEVINETTES

- 1- Joseph est dans une chambre dont les 4 murs, le plancher et le plafond sont complètement recouverts de miroirs. À part lui-même, il n'y a rien d'autre dans la chambre. Combien de réflexions de lui-même Joseph peut-il voir?
- 2- Voici un calcul avec 12 allumettes disposées en chiffres romains. En bougeant une seule allumette, comment faire pour que cette opération soit juste?  
 $IX + II = VI$  (2 solutions possibles)
- 3- Mon premier est une voyelle.  
Mon deuxième soutient la voile.  
On pond dans mon troisième.  
Mon quatrième est une boisson chaude ou une lettre de l'alphabet.  
Mon tout peuple la terre.  
Qui suis-je?
- 4- Plus je le regarde, moins je le vois.

Réponses à la page 23.



# INCLUSION ET MILIEU DE VIE



*Céline Bédard*

## 1- ÇA CHANGE À LA CJR DEVRAIT-ON S'EN INQUIÉTER?

Et si c'était pour le mieux?

La CJR est une organisation qui vise à réunir des personnes âgées pour partager des activités d'intérêts communs, développer un milieu de vie accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif et contribuer au mieux-être des aînés de la communauté. C'est la mission qu'elle s'est donnée il y a quelques années et tout le travail réalisé par les membres du conseil d'administration et l'ensemble des bénévoles va dans ce sens-là.

On doit cependant avouer que la CJR vit des changements. Au cours des dernières années, elle s'est dotée d'un plan d'organisation, d'une plate-forme informatique, d'un site Web et de nouvelles procédures financières. Il y a eu la nomination d'une coordonnatrice générale et le conseil d'administration s'est transformé avec l'arrivée d'un nouveau président et de nouveaux administrateurs, donc de nouveaux visages, de nouvelles idées, de nouvelles façons de faire, etc. Tout ça s'appelle le « changement » et nous ne pouvons freiner le changement. « Changer » c'est évoluer et cesser d'évoluer, c'est reculer, car tout évolue : la gouvernance des organisations, la technologie, la gestion, l'offre de services des autres organisations similaires à la nôtre, les goûts et intérêts des nouveaux retraités, etc.

Changer ne signifie pas tout jeter par-dessus bord. **Changer ne signifie pas que ce qui a été fait avant n'était pas bon. BIEN AU CONTRAIRE.** Le travail accompli par les membres depuis plus de 20 ans est énorme et c'est justement pourquoi, **dans un objectif de continuité**, il faut apporter les ajustements ou changements nécessaires pour poursuivre la mission et assurer le maintien d'une offre de services des plus intéressantes à nos membres.

Le changement n'est toutefois pas une mince tâche. Le changement entraîne de multiples réactions qui s'avèrent différentes pour chaque individu : déstabilisation, inquiétude au regard de l'avenir ou de la perte d'acquis, sentiment de perte de repères, sentiment de perte d'autonomie, confiance remise en question et parfois même démobilisation.

Le comité milieu de vie est sensible à vos interrogations et il vous invite à vous ouvrir si c'est votre cas. Il est important que les messages se rendent au bon endroit si vous vou-

lez qu'ils soient entendus. Nous sommes à votre écoute et comme vous le savez sans doute, notre mandat consiste notamment à faire des recommandations au conseil d'administration dans le cadre de ses décisions relatives au milieu de vie à la CJR.

Enfin, au nom du conseil d'administration, je peux vous assurer que nous sommes conscients des impacts qu'occasionnent les changements, que les mesures sont prises pour en estomper les effets et que le membre est au cœur de tous les travaux réalisés. **Voilà le défi que nous avons à relever, tous ensemble, car nous sommes tous concernés et nous avons tous un rôle à jouer.**

*Céline Bédard*, vice-présidente  
Présidente du comité « Milieu de vie »

## 2- LES LUNDIS PM REPARTENT DU BON PIED!



Pourquoi ne pas repartir l'année du bon pied en profitant du premier des Lundis PM pour venir échanger des vœux de bonne année! *C'est un rendez-vous, le lundi 8 janvier à compter de 13 heures!*

Venez donc prendre un petit café, rencontrer les membres du conseil d'administration et serrer la pince aux amis.

Les Lundis PM se déroulent au Centre communautaire du Plateau. Profitez-en pour vous inscrire aux activités d'hiver encore disponibles, pour renouveler votre carte de membre ou pour devenir membre si ce n'est déjà fait.

C'est un rendez-vous!

*Céline Bédard*, vice-présidente  
Présidente du comité « Milieu de vie »

### 3- MEMBRES, LA CJR A BESOIN DE VOUS!

Quand j'ai pris ma retraite, ce qui me manquait le plus était le sentiment d'appartenance à une organisation. Je voulais ralentir sur le plan professionnel, mais je souhaitais encore contribuer à la réalisation de projets, faire partie d'une équipe et bâtir quelque chose avec d'autres. Et bien c'est ce que j'ai retrouvé en me joignant à l'équipe CJR. J'ai là une occasion de bâtir, d'apporter ma contribution, de partager et de maintenir mes compétences, de me familiariser avec un autre milieu, de développer un nouveau réseau de connaissances, de me faire de nouveaux amis et surtout d'avoir du plaisir en étant utile. Je suis occupée, je ne vois pas le temps passer, je suis active, je suis « bénévole ».

Si vous vous questionnez comme moi, voici ce que j'ai trouvé dans divers articles :

- *D'après une étude européenne, les personnes de plus de 50 ans qui ont une activité d'aide à la personne ou de bénévolat voient leurs signes de vieillissement retardés de deux à trois ans. Leurs facultés intellectuelles et leur mémoire sont préservées. Conclusion : **aider les autres, c'est aussi s'aider soi-même !***
- *Une étude menée en 2011 démontre que les personnes qui s'adonnent régulièrement au bénévolat sont plus heureuses, en meilleure santé et vivent plus longtemps.*
- *Des études démontrent que la mortalité chez les personnes bénévoles est moins élevée que dans l'ensemble de la population; il en va de même pour la dépression et les maladies cardiaques. Les effets du bénévolat se font particulièrement ressentir chez les personnes âgées de plus de 60 ans.*

**Motivant n'est-ce pas!** Alors voilà, je souhaitais le partager avec vous!

### Remerciements

Depuis septembre dernier, lors de la journée d'inscription, nous avons débuté une humble campagne de recrutement pour de nouveaux bénévoles. Une vingtaine de personnes ont répondu à l'appel. Certaines d'entre elles ont déjà été appelées à s'impliquer et d'autres le seront sans doute prochainement. Je tenais à leur souhaiter la bienvenue dans l'équipe et à les remercier de nous aider à maintenir notre offre de services aux membres.

Et si l'envie vous en prenait de faire de même, n'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice générale, madame **Nathalie Poulin**, pour lui faire part de votre intérêt. Nos besoins sont toujours présents et toute contribution sera appréciée.

Merci!

**Céline Bédard**, vice-présidente  
Présidente du comité « Milieu de vie »

### 4- AVIS DE RECHERCHE

Vous aimeriez faire partie de l'équipe «CJR», nous sommes à la recherche de bénévoles désirant s'investir dans les fonctions suivantes :

- secrétariat
- gestion documentaire « numérique »
- technicien comptable
- contribution à L'INFO CJR et au site Web (graphisme, photographie, publicité)
- technique informatique (entretien d'appareils)
- organisation d'activités (culturelles, sociales, sportives, excursions, voyages)
- ateliers pour l'apprentissage de langues (anglais ou espagnol)
- etc.



### 5- SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Afin de souligner le travail de ses bénévoles et leur contribution au succès de l'organisme, la CJR les invitera personnellement à une soirée reconnaissance.

Date : le vendredi 26 janvier  
Heure : 17 h 30  
Lieu : Centre communautaire du Plateau

Au programme :

RECONNAISSANCE, TÉMOIGNAGES, PRIX DE PRÉSENCE, CLIMAT FESTIF ET GOÛTER À PARTAGER!

Alors chers bénévoles, surveillez votre boîte courriel, une invitation personnelle vous sera transmise sous peu.

D'ici là, soyez assurés que nous sommes conscients de l'importance de votre participation à la réalisation des activités et nous vous en remercions sincèrement.

Vous trouverez à la page suivante la liste des bénévoles qui seront reconnus lors de la cérémonie.



**Le Conseil d'administration**



## 6- RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2017

Il nous fait plaisir de vous dévoiler les noms des bénévoles qui seront reconnus pour l'année 2017, lors de la soirée de reconnaissance qui aura lieu le 19 janvier prochain.

### ADMINISTRATION

<i>Jean-Guy LEBEL</i>	VAD	5 ans
<i>Simonne LAFOREST</i>	Tous Azimuts	5 ans
<i>Simonne LAFOREST</i>	CA	3 ans
<i>Marcel LEBLANC</i>	Communications	3 ans

### ACTIVITÉS CULTURELLES

<i>André BELLEMARE</i>	Sorties culturelles	10 ans
<i>André BELLEMARE</i>	Matinées culturelles	5 ans
<i>Rachel DELISLE</i>	Ipad	5 ans
<i>Sylvie MOISAN</i>	Scrabble	3 ans

### ACTIVITÉS SOCIALES

<i>Claude CHARBONNEAU</i>	Vin et fromage	10 ans
<i>Martin NAULT</i>	Déjeuner Petites quilles	5 ans

### ACTIVITÉS SPORTIVES

<i>Claude FORTIN</i>	Vélo	10 ans
<i>Édith VACHON</i>	Club de marche	5 ans
<i>Pierre BÉDARD</i>	Golf de fermeture	5 ans

### VOYAGES

<i>Gilles MERCIER</i>	Voyages	5 ans
<i>Denis PAQUET</i>	Voyages « court séjour »	3 ans

### CRITÈRES ÉQUITABLES :

<i>Nicole CHARBONNEAU</i>	Tous Azimuts	5 ans
---------------------------	--------------	-------

### PRIX MILIEU DE VIE (pour 2017, deux prix sont remis) :

L'ÉQUIPE DU BRIDGE COMPOSÉE DE :

*Claude CHARBONNEAU, Nicole CHARBONNEAU, Louise CLOUTIER, Danièle LESSARD, Paul-Henri LESSARD, Yolande LÉVESQUE, Roger LÉVESQUE et Dennis SHARECK.*

LE CLUB DE VÉLO COMPOSÉ DE :

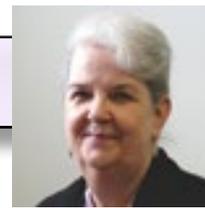
*Diane BELLAVANCE, Serge CAREAU, Claude FORTIN, Andrée GIRARD, Sylvie MOISAN, Gilbert SAVARD et Léo VIDAL.*

# FÉLICITATIONS!

Le comité de travail sur la reconnaissance des bénévoles 2017



## TOUS AZIMUTS



*Simonne Laforest*

### « TOUS AZIMUTS » PREND UNE PAUSE

Cet hiver, on ralentit, on respire et on s'inspire...

Les jours sont plus courts, le froid paralyse, les rues et les entrées sont enneigées ou glacées et la météo fait toujours des siennes ... tout ça fait que l'hiver s'est établi. Pour certains, c'est plus difficile de sortir avec l'auto, en transport en commun ou même à pied. Pour les autres, il reste quand même beaucoup de choix de loisirs et d'activités aux Lundis PM pour sortir, se récréer et s'occuper à la CJR. Ces activités se terminent pour la plupart en avril. Nous serons là en mai pour vous recevoir au printemps avec un nouveau programme intéressant pour vous.

PSSST! Alors pas de Tous Azimuts cet hiver...

Mais on s'activera dès l'inscription de mai jusqu'en août et de septembre à novembre 2018. Donc, une autre inscription est à prévoir en septembre 2018.

Enfin, nous prenons quelques instants pour vous remercier membres Tous Azimuts de votre présence assidue en 2017. Quel dynamisme rempli de chaleur, de participation, d'accueil et de plaisir, nous avons tous vécu ensemble. Nous vous souhaitons un très bon hiver. Sortez quand il fait beau, respirez l'air pur, inspirez-vous et revenez nous voir au printemps.

Le comité se joint à moi pour souhaiter à tous de très HEUREUSES FÊTES remplies de joie et de santé avec tous les vôtres et une HEUREUSE ANNÉE 2018.

On a déjà hâte de vous recevoir!

**Simonne Laforest**, coordonnatrice

[cimla@videotron.ca](mailto:cimla@videotron.ca)

et son équipe:

**Françoise Bélanger, Renée Milhomme, Paulyne Saucier, Lise Mercier, Hélène Légaré, Huguette Charpentier, Nicole Charbonneau et Jean Barbeau**



## MOT DE LA REGISTRAIRE



*Lisette Dussault*

Pour vous inscrire aux activités de la CJR le 5 janvier prochain, vous devez obligatoirement être membre en règle et en faire la preuve aux préposés aux activités à chacune des tables en présentant votre carte de membre.

Vous pouvez renouveler votre adhésion sur le site Web de la CJR (paiement par carte de crédit seulement) ou vous présenter dès 9 h le vendredi 5 janvier à la journée d'inscription afin de pouvoir le faire avant l'ouverture de l'inscription aux activités.

Pour toute personne désirant devenir membre de la CJR et s'inscrire à une activité le 5 janvier, un formulaire sera à votre disposition au moment de votre inscription. Le coût pour une année (soit pour une période de 365 jours consécutifs) est de 25 \$ pour les résidents de la ville de Québec et de 30 \$ pour les nouveaux membres non résidents de la ville de Québec.

Par la suite, l'adhésion ou le renouvellement pourront se faire sur le site Web ou aux Lundis PM.

De plus, il est important de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées personnelles (adresse, appartement, code postal, téléphone, courriel...) pour que la liste des membres soit toujours à jour. Vous pouvez le faire vous-même sur le site Web, en vous connectant sur votre profil, ou vous présenter les Lundis PM au Centre communautaire du Plateau. Vous pouvez aussi utiliser l'adresse suivante : [cjr.registraire@hotmail.com](mailto:cjr.registraire@hotmail.com) (un accusé de réception vous sera envoyé), ou appeler au **418-626-2828**.

**Lisette Dussault**, registraire

[gilleslisette@gmail.com](mailto:gilleslisette@gmail.com)



Au 1<sup>er</sup> décembre 2017 la CJR compte:

Membres : 2 009

Hommes : 634 soit 31,55 %

Femmes : 1 375 soit 68,45 %

Nouveaux membres pour l'année 2017 : 408

Moyenne d'âge : 73 ans



# LES COMMUNICATIONS



*Marcel LeBlanc*

## 1 - COMMENT SE PROCURER L'INFO CJR

Le présent numéro de L'INFO CJR est expédié par la poste aux membres qui ont payé le 5 \$. Il est disponible sans frais dans les bureaux de la CJR du lundi 18 décembre au jeudi 21 décembre, lors de la journée d'inscription du vendredi 5 janvier 2018 ainsi qu'aux Lundis PM 2018. Une version PDF est accessible sur le site Web en se connectant comme membre.

Prenez note que pour recevoir L'INFO CJR par la poste, vous devez vous inscrire et défrayer un coût de 5 \$ pour trois (3) numéros. Vous pouvez le faire directement en ligne sur la plate-forme de la CJR (paiement par carte de crédit seulement) ou auprès de la registraire lors des Lundis PM.

**Marcel LeBlanc**, coordonnateur des communications  
[marcel.l@oricom.ca](mailto:marcel.l@oricom.ca)

## 2 - BOÎTE VOCALE

La CJR possède une boîte vocale. Ce moyen rapide de communication a pour but d'informer au besoin les membres :

- sur certaines activités à la demande des responsables
- de l'annulation ou du report d'une activité en cas de mauvaise température ou autres raisons.

La boîte vocale n'est donc pas l'endroit pour laisser vos messages. Il est préférable et plus rapide de faire vos commentaires ou suggestions directement auprès des responsables des activités.

Merci de votre compréhension.

**Marcel LeBlanc**, coordonnateur des communications  
[marcel.l@oricom.ca](mailto:marcel.l@oricom.ca)





## JE CLIQUE SUR LE SITE

### ON A UN BEAU SITE WEB

<http://www.cjrcharlesbourg.org/>

### CONSULTONS-LE !

Dans notre monde moderne, les gens passent de plus en plus de temps sur le Web, que ce soit sur son ordinateur, sur son portable, sur sa tablette ou sur son téléphone cellulaire. C'est rapide, pratique, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

La CJR est là pour vous, sur la toile comme on dit. Branchez-vous et amusez-vous à cliquer sur les différents liens qui vous sont offerts. Vous y trouverez :



*Louise Giroux*

- un site Web public sur lequel on retrouve des informations générales sur la CJR
- une plate-forme personnalisée pour les membres sur laquelle vous trouverez votre page personnelle à partir de votre numéro de membre et d'un mot de passe, bien sûr
- un site Web réservé aux membres où sont regroupées des informations que la CJR leur réserve
- une copie téléchargeable de L'INFO CJR (pratique si vous n'avez pas eu le temps de récupérer votre version papier)
- la liste et la description des activités offertes et une section où vous pouvez vous inscrire à certaines d'entre elles.

Voilà autant de bonnes raisons de visiter le site Web de la CJR. Placez l'adresse dans vos favoris, ce sera encore plus rapide d'y accéder. Et si, après votre visite, vous avez des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à nous les transmettre en cliquant sur « Nous joindre ». L'équipe des communications se fera un plaisir de vous lire et de vous faire un suivi.

BONNE NAVIGATION !

*Louise Giroux*

Équipe des communications  
[girouxlouise@videotron.ca](mailto:girouxlouise@videotron.ca)



C'est le temps des Fêtes.  
Soyons prudent sur les routes : il est préférable d'arriver en retard qu'en corbillard.

### SERVICE DE DÉPANNAGE

Un petit nouveau est arrivé sur le site Web :

Dépannage pour les membres

Il est là pour vous, membres qui rencontrez une difficulté, quelle qu'elle soit, à vous connecter sur la plate-forme CJR. Cliquez sur « Service de dépannage », complétez les informations demandées, puis cliquez sur « continuer ». Un bénévole recevra votre demande par courriel et communiquera avec vous dans les plus brefs délais pour tenter de résoudre le problème. Pour le moment, je suis cette bénévole. Je m'engage à donner le meilleur service possible. Mais comme tout le monde, j'ai des activités, alors je vous demande tout de même un peu de patience. Je serai disponible **dès 8 h le 4 janvier** pour l'ouverture des inscriptions en ligne, au cas où...

*Louise Giroux*, service des communications  
[girouxlouise@videotron.ca](mailto:girouxlouise@videotron.ca)

### L'ÉQUIPE DU SITE WEB

<i>Marcel LeBlanc</i> , Coordonnateur <a href="mailto:marcel.l@oricom.ca">marcel.l@oricom.ca</a>	418-660-2319
<i>Renald Lessard</i> , webmestre <a href="mailto:tca112@hotmail.com">tca112@hotmail.com</a>	418-877-6380
<i>André Nadeau</i> , webmestre adjoint <a href="mailto:nadeau52@videotron.ca">nadeau52@videotron.ca</a>	418-922-5294
<i>Aline Ouellet</i> , éditrice adjointe <a href="mailto:aouellet.mbedard@videotron.ca">aouellet.mbedard@videotron.ca</a>	418-626-1854
<i>Danielle Bourdeau</i> , éditrice adjointe <a href="mailto:danielle.bourdeau@videotron.ca">danielle.bourdeau@videotron.ca</a>	418-914-1413
<i>Louise Giroux</i> , dépannage, inscription en ligne et correctrice <a href="mailto:girouxlouise@videotron.ca">girouxlouise@videotron.ca</a>	418-622-1093
<i>Johanne Côté</i> , responsable des courriels <a href="mailto:johannecote3@gmail.com">johannecote3@gmail.com</a>	418-849-6774
<i>Louise Tanguay</i> , correctrice <a href="mailto:miloutanguay68@gmail.com">miloutanguay68@gmail.com</a>	418-622-3536
<i>Jacques Pesant</i> , support technique <a href="mailto:jacquespsnt7@gmail.com">jacquespsnt7@gmail.com</a>	581-300-1254
<i>Michel Fortier</i> , support technique <a href="mailto:fortierm@videotron.ca">fortierm@videotron.ca</a>	418-628-1798



## LA RUBRIQUE D'UN PIONNIER DE LA CJR

### LA CJR, SON ORIGINE, SES FONDATEURS

C'est au début de 1993 que les promoteurs de la CJR se questionnent sur la formation d'un organisme qui regrouperait des jeunes retraités du secteur du Plateau de Charlesbourg. Ils désiraient réunir le plus grand nombre possible de personnes retraitées en leur offrant de partager des activités d'intérêts communs et en leur permettant de mettre au profit de leur milieu l'expertise qu'elles ont acquise tout au long de leur vie.



L'initiateur de cette nouvelle organisation **Fernand Robitaille**, réussit à convaincre une douzaine de personnes : **Thérèse Bergeron-Deschênes, Jeannine D. Bibeau, Mariette Deschênes, Jean-Roch Gagnon, Jeannette La Salle, Thérèse Lavoie, Angèle et François Morin, Martine Rous-sin, Bernadette et Paul Simoneau**, de la justesse de former un regroupement de jeunes retraités du Plateau.

La première réunion officielle de la compagnie se tient le jeudi 14 octobre 1993 à la salle de l'église Sainte-Cécile et

**Fernand Robitaille** est élu président. Le mois suivant, la compagnie publie ses premiers règlements généraux. La première assemblée générale a lieu le 18 avril 1994. Le 9 septembre de la même année, l'inspecteur général des institutions financières lui accorde ses lettres patentes.

*Selon celles-ci, la mission de la CJR est : réunir librement des personnes d'âge et d'intérêts communs, favoriser les échanges avec de nouvelles connaissances et amis, élaborer et réaliser ensemble des projets communs, défendre et promouvoir auprès de toutes les instances leurs acquis et intérêts communs, contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu, prendre comme groupe une plus grande place dans leur milieu, encourager le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des aînés et lutter contre la solitude et l'isolement des personnes aînées.*

Le 12 mars 1996, la Compagnie des Jeunes retraités du Plateau comptait 125 membres et c'est depuis septembre 1998, que tous les membres sont joints par le journal L'INFO CJR et le site Web depuis 2004.

**Claude Charbonneau**  
[claudecharbonneau39@gmail.com](mailto:claudecharbonneau39@gmail.com)



**PIERRE PAUL-HUS**  
*Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes.*  
Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles  
Ministre du Cabinet fantôme pour la  
Sécurité publique et la Protection civile

8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204  
Québec (Québec) G1G 4E2  
T. 418 624-0022  
[pierre.paul-hus@parl.gc.ca](mailto:pierre.paul-hus@parl.gc.ca)  
[pierrepaul-hus.ca](http://pierrepaul-hus.ca)



GOVERNMENT OF CANADA  
LE GOUVERNEMENT DU CANADA

### Les petites annonces CJR

8815, avenue Jean-Paquin, Québec G1G 4W7

#### OFFRES de SERVICES

##### TRANSFERT DE :

- Disques 33, 45 et 78 tours en CD
- Mini cassette en CD
- Mini cassette à mini cassette
- VHS à VHS
- VHS en DVD
- BETA en DVD
- 8 pistes en CD
- Jean-Claude 418-627-3479

Réf: 159

### RAPPEL AUX MEMBRES DE LA CJR

Pour signaler une PLAINTÉ de façon strictement CONFIDENTIELLE afin de dénoncer une situation que vous jugez discriminatoire, non appropriée, ou qui vous porte préjudices en ce qui a trait à :

- la qualité des services offerts par la CJR
- l'admissibilité à ces services
- l'absence des valeurs de la CJR

transmettez votre plainte :

- 1- **par la poste - courrier confidentiel** à :  
Monsieur Rosaire Roy, ombudsman  
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc  
G1G 4W7



- 2-ou directement à l'ombudsman en complétant le  
«Formulaire de plainte» à : <http://www.cjrcharlesbourg.org/a-propos-de-nous/formulaire-de-plainte/>

L'ombudsman, monsieur **Rosaire Roy**, confirmera sa recevabilité, dans les 10 jours et proposera, s'il y a lieu, des recommandations à la vice-présidente du CA.

*La CJR ne perçoit pas la plainte comme une manifestation négative, mais plutôt comme un moyen additionnel lui permettant d'améliorer la réussite de sa mission.*



# LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR

dans le cadre de son 20<sup>e</sup> anniversaire

chapitre 1

## INTRODUCTION

J'ai parcouru tous les numéros de L'INFO CJR depuis septembre 1998 jusqu'au mois de septembre 2017. J'ai voulu faire ressortir les idées qui m'ont paru importantes dans chacun de ces bulletins. Je n'ai pas voulu raconter l'histoire de la CJR, mais regarder surtout ce qui concernait notre journal. Il se peut que mes choix ne fassent pas l'unanimité, mais j'ai mis l'emphasis sur les idées contenues dans les messages des présidents et dans les textes de la partie « *Aînés et activités communautaires* ». J'ai aussi fait des comparaisons concernant les activités.



Marcel Dupont

En effet, dans tous les numéros on trouve la liste des activités offertes et j'ai cherché à savoir lesquelles ont eu la vie la plus longue en comparant le numéro de septembre 1998 à celui de septembre 2017. On constate aussi une très grande variété dans les activités offertes. On voit la richesse des options dont peuvent profiter les participants. Comme les membres proviennent de toutes sortes de professions ou de métiers, cette diversité se retrouve dans les services offerts.

Il faut remarquer que le bénévolat est une denrée essentielle au fonctionnement de notre association. Enlevez le bénévolat et l'édifice s'effondre. Je n'ai pas voulu minimiser l'importance des textes de **Claude Charbonneau** qui a écrit dans tous les numéros de 1998 à 2017. Sa préoccupation pour la situation des aînés est clairement démontrée dans la majorité de ses messages. J'ai constaté que les membres ne viennent pas à la CJR uniquement pour s'amuser, mais aussi pour échanger des idées et entretenir un milieu de vie où l'on rencontre des amis avec qui il est agréable de se retrouver.

Marcel Dupont

### L'INFO CJR

#### Chapitre 1 : VINGT ANS

En 1998, le conseil d'administration de la CJR avait décidé de créer un bulletin d'information pour mieux rejoindre ses membres. Il restait à former une équipe et trouver quelqu'un pour faire le montage. Madame **Dolorès Thomassin** faisait partie du CA et, comme je faisais des travaux

de montage depuis dix années déjà et que j'avais, entre autres, créé le bulletin de l'AREQ (Association des retraités de l'enseignement), elle me sollicitait pour devenir membre, ce que je fis en mai 1998. En me présentant au chalet des Loisirs, j'ai été accueilli par mesdames **Dolorès Thomassin** et **Sylvia Béchette**, présidente. Il fut décidé de commencer le premier numéro en septembre. C'est ainsi que mon aventure à la mise en page a commencé. Et faut-il le signaler, l'histoire de L'INFO CJR est intimement liée à celle de la CJR.

Ce fut d'abord **Errol Fortin** qui dirigea l'équipe du bulletin. Pour succéder à Errol, **Claude Charbonneau** a pris la relève et conserva la direction du groupe jusqu'en mai 2017.

Sylvia Béchette  
Présidente – 1994-1998

Dolorès Thomassin



Errol Fortin

#### Septembre 1998

Ce premier numéro ne contenait que six (6) pages. Dans le mot de la présidente, **Sylvia Béchette** constatait déjà « l'accroissement rapide du nombre d'adhésions ». On retrouve aussi la même remarque dans le mot du trésorier et du registraire, **Claude Charbonneau**. De 223 membres le 17 août 1997, on en comptait 529 en avril 1998, puis 570 en août de la même année. On y parle de la chorale, des voyages, des activités sportives et culturelles et même de poésie, une collaboration qui se continue encore pour notre plus grand plaisir.

#### Décembre 1998

Dans cette parution, on trouve en page couverture une note d'encouragement de la part de **Claudette Boudreau** du Service des Loisirs du Plateau: « Bravo pour le bulletin. Bravo et félicitations pour votre premier journal L'INFO CJR. Il est super. C'est une belle initiative. Bonne continuité. ».

Pour la première fois, on publie la grille des activités. On présente un de nos membres écrivain, monsieur **Gérard Marcotte**. Il a publié « *La maîtresse d'école du 3<sup>e</sup> rang et monsieur l'inspecteur : nouvelle* » ainsi que « *Mémoires du bon vieux temps : récit de vie* ». Ce dernier est disponible aux bibliothèques suivantes de la ville de Québec : Étienne-

La petite histoire de L'INFO CJR (suite)

Parent à Beauport et Paul-Aimé-Paiement à Charlesbourg. On rappelle aux membres qu'il faut se garder en forme. On insiste sur l'importance de s'impliquer au lieu de seulement participer. On fait appel aux membres qui ont des talents d'organisateur pour pouvoir faire participer les autres à la possibilité de vieillir sans devenir vieux. On commence à faire usage de publicités pour aider le financement du bulletin. C'est **Michel Sylvain** qui prend l'initiative de faire les recherches en ce sens et ce sera Errol Fortin qui prendra la relève.

**Septembre 1999**

Le président **Errol Fortin** présente une réflexion sur l'importance de chacun de voir à se garder en bonne forme physique et intellectuelle pour ne pas se laisser aller vers l'isolement. La participation aux activités proposées est un excellent moyen de vieillir sans devenir vieux.

**Janvier 2000**

Dès ce numéro, on décide de publier trois fois par année afin de faire connaître les activités de l'été. Notre bulletin compte déjà 16 pages et nous commençons la présentation en groupe de 4 pages. Cela comporte parfois des inconvénients pour celui qui fait la mise en page. Que faut-il faire quand on arrive à 15 pages ou à 17 pages? « Débrouille-toi mon homme! » Il faut dire que « l'homme » avait plein de trucs et qu'il les a utilisés souvent. Parmi ces trucs, il y avait les citations souvent humoristiques qui contribuaient à la détente et qui stimulaient le sens de l'humour.

**Mai 2000**

On lance l'idée d'un site Web pour la CJR. « Vous en entendrez parler. Préparez-vous à embarquer. C'est un défi électrisant ».

**Septembre 2000**

Dans la même année, on note aussi la présence des Nicole. C'est un hasard, mais on retrouve souvent ce prénom dans les responsables d'activités. On voit d'abord les photos de **Nicole Savard** et de **Nicole Fleury**, puis des textes de **Nicole Charbonneau** et **Nicole Letellier** dans le domaine des activités socioculturelles. D'autres suivront. De plus en plus, on trouve des textes où l'on s'intéresse au vieillissement. On s'appelle toujours des « jeunes retraités », mais le temps fait son œuvre et il n'est pas inutile, semble-t-il, d'être réaliste. En mai 2001, **Claude Charbonneau** s'intéresse à ce sujet dans un premier texte qui sera suivi de plusieurs autres.

**Janvier 2001**

Le président **Errol Fortin** insiste sur l'importance de s'impliquer comme bénévole puisque la CJR ne fonctionne que par le bénévolat. Chacun peut faire profiter les membres de ses talents.

Une très belle réflexion d'une dame de 82 ans souhaite que

la société ait plus de sollicitude pour les personnes âgées. Elle déplore qu'on ait parfois l'impression qu'on s'inquiète davantage des animaux que des gens du 3<sup>e</sup> âge.

**Mai 2001**

**Claude Charbonneau** présente un excellent texte sur la qualité de vie à la CJR. Il constate, entre autres, que la diversité des activités que nous offrons contribue à maintenir la qualité de vie des aînés. Il mentionne que les personnes qui ont une vie sociale active et qui développent leurs capacités créatives, vivent en meilleure santé et plus longtemps.

Dans un autre texte, il s'intéresse aux personnes qui doivent s'adapter à une vie nouvelle quand elles sont obligées d'aller en résidence. Cette adaptation mérite qu'on y pense à l'avance pour ne pas se sentir dépourvu quand vient ce moment.

**Janvier 2002**

Dans ce numéro on trouve un article de **Paul-Henri Lessard** sur le bénévolat : « Le bénévolat, une activité enrichissante et valorisante » et on y ajoute une citation de Geluk : « Si on payait mieux les bénévoles, ça donnerait peut-être envie à plus de gens de travailler gratuitement ».

La situation des personnes âgées demeure une préoccupation pour **Claude Charbonneau**. Il est d'avis que notre activité dans notre milieu contribue à modifier certaines opinions qu'on se fait des gens de notre âge et que nous pouvons avoir plus d'influence que nous le croyons.

**Mai 2002**

Les soins à domicile manquent trop souvent d'importance dans les préoccupations des gouvernements. Certains organismes comme la Coopérative de services à domicile pourraient compenser un peu cette négligence de nos dirigeants.

**Septembre 2002**

On nous invite à faire la connaissance de l'ARC (Aînés regroupés de Charlesbourg).

**Janvier 2003**

La CJR contribue à sa façon à améliorer la qualité de ses membres en leur offrant des activités et un milieu de vie stimulant. **Claude Charbonneau** écrit : « Depuis quatre ans, la CJR a consolidé son action et accentué sa présence dans son milieu. Elle compte présentement environ 1 200 membres actifs et un taux de participation à ses activités dépassant les 70 %. Elle rayonne dans tous les domaines de la vie des aînés ».



Fernand Routhier  
Président

**Mai 2003**

Dans ce numéro, le nouveau président **Fernand Routhier** invite les membres à

La petite histoire de L'INFO CJR (suite)

l'entraide pour les personnes moins favorisées par la vie. Il nous rappelle que nous vieillirons nous aussi et que cette éventualité n'est pas évitable.

Par ailleurs, le vice-président **Michel Tanguay** s'étonne qu'on ne trouve pas plus de femmes au conseil d'administration. Pourtant, elles sont plus de 700 sur un total de 1 058 membres. Au conseil, elles sont seulement trois sur dix. C'est une constatation qu'on fait malheureusement dans plusieurs domaines. On constate aussi que la grille des activités déborde et occupe une page et demie. Elle atteindra vite les deux pages.

### Septembre 2003

Dans ce numéro, on revient à la charge pour accentuer l'entraide aux aînés les plus vulnérables. **Louise Turcotte**, dans le cadre du programme « Aide aux aînés de Charlesbourg », invite les personnes dynamiques à partager leurs compétences envers les personnes qui en ont le plus besoin. Une constante : c'est la préoccupation de la condition des aînés. **Claude Charbonneau** nous invite à réfléchir sur la solitude et sur l'aide qu'on peut apporter à ces personnes qui en ont le plus besoin et qui n'osent pas se manifester.

**Marcel Dupont**

[madupontmo@videotron.ca](mailto:madupontmo@videotron.ca)

(À suivre dans le prochain numéro de L'INFO CJR)

## PRINTEMPS 1998

Printemps mil neuf cent quatre-vingt-dix-huit,  
À Charlesbourg on se prépare pour la suite.  
La CJR a le vent dans les voiles,  
Mais n'est pas visible sur la toile.  
Les effectifs montent en flèche,  
Les membres du conseil s'en pourlèchent.  
Les activités se veulent fécondes,  
Faudrait informer tout ce beau monde.  
On pense, on jase dans les couloirs,  
Une équipe se réunit dans le boudoir.  
Les idées fusent de partout,  
Certains se tiennent debout.  
Eureka! s'exclame un bénévole.  
On dit que les paroles s'envolent,  
Mais que les écrits demeurent.  
Il faut faire taire les rumeurs,  
Et, trêve de commentaires,  
Produire une revue saisonnière.  
Le silence se fit à la ronde,  
L'INFO CJR venait au monde.



**Louise Giroux**

Poème inspiré de la lecture du texte de monsieur Dupont



## INFORMATIONS SUR D'AUTRES ORGANISMES



### 1- INFO DU PLATEAU



Le 9 septembre dernier, lors de la FÊTE DE LA RENTRÉE, nous avons eu au-delà de 250 personnes malgré la pluie qui nous a obligés à terminer plus tôt. En collaboration avec la CJR, le tout s'est déroulé à la fois dans le Parc et à l'intérieur du Centre communautaire. Cet événement se voulait convivial et festif pour tous.

Le 28 janvier prochain se déroulera la traditionnelle Fête de la Famille. Jeux gonflables, glissades, patinage, tirage de prix ainsi que la venue du Bonhomme Carnaval seront de la partie.

Merci à nos bénévoles et au personnel pour leurs contributions significatives aux activités estivales et hivernales.

Nous offrons pour l'hiver un panier de services pour tous les groupes. Vous pouvez consulter le bottin ainsi que

notre site Web [www.loisirsduplateau.com](http://www.loisirsduplateau.com)

La Corporation des Loisirs du Plateau de Charlesbourg Inc. a été fondée le 22 avril 1965 comme un organisme à but non lucratif (OSBL). Elle est mandatée par la Ville de Québec pour gérer les installations et activités de loisirs du parc Maurice-Dorion (Plateau) ainsi que celle du Centre communautaire du Plateau.

### RAPPEL

La CJR est un partenaire dans l'évolution du nouveau Centre Communautaire du Plateau. Par une entente signée en 2015 entre la Ville et notre Corporation, elle loue des espaces de bureau et des salles selon les plages horaires préétablies pour ses activités.

Nous sommes à la recherche d'administrateurs (trices) pour combler plusieurs postes au sein de notre Conseil d'administration. Il est impératif d'assurer la relève!

Participons ensemble et bonne saison!  
**Errol Fortin**, président

### Informations sur d'autres organismes (suite)

## 2- SOIRÉE DE FIN D'ANNÉE

Venez fêter la fin de l'année 2017 et le début de l'année 2018 au Carrefour de l'Auvergne, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.



Le tout débute à 18 h 30 avec un buffet chaud et la danse en ligne suivra avec disco. Prix de présence et souhaits à minuit accompagnés d'une santé

Coût : 35 \$

Réservation, **Alain Julien** - 418-930-1534

## 3- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG 2018

Cette activité va avoir lieu cette année le vendredi 1<sup>er</sup> juin à l'École secondaire Saint-Jean-Eudes. Elle regroupe tous les aînés de Charlesbourg. L'artiste invité cette année est **François Léveillé**, humoriste bien connu. Le tout débute à 15 h par le spectacle suivi d'un souper chaud et d'une soirée dansante.

Les cartes, au coût de 15 \$, seront en vente à partir du 5 mars 2018 aux Lundis PM. Deux membres de la CJR font partie du comité organisateur de cette activité : **Nicole F. O'Keefe** et **Gaétan Bourbeau**.

## 4- CLUB DE L'AMITIÉ

Le dernier dimanche du mois, le Club de l'amitié offre aux aînés des activités telles le 500, le whist, le whist militaire. Le bridge est offert le mercredi pour les personnes qui désirent apprendre ce jeu et le jeudi pour les initiés. Il est possible également d'obtenir des cours privés.

Pour plus d'informations

**Raynald Nadeau**, responsable - 418-848-7918  
[raynaldnadeau@hotmail.com](mailto:raynaldnadeau@hotmail.com)

## 5- GROSSES QUILLES

Vous aimez jouer aux grosses quilles, mais ne désirez pas faire partie d'une ligue, vous êtes les bienvenus. Joignez-vous à notre groupe, nous avons beaucoup de plaisir. On vous attend en grand nombre le mercredi matin à compter de 9 h



30, au salon de quilles Montmorency, 2400, boul. Montmorency. Il n'y a aucune pénalité si vous n'êtes pas là. Vous ne payez que pour les parties jouées.

Au plaisir de vous rencontrer.

**André Nadeau**, responsable - 418-622-6103

## 6- LES GRANDS EXPLORATEURS

Amateur de voyages et de grands reportages, pour la saison 2018-2019, les Grands Explorateurs vous proposent six (6) conférences avec projection à la Salle Albert-Rousseau ou au Grand Théâtre de Québec ou encore au Cégep de Lévis-Lauzon.

En primeur, je peux vous annoncer la programmation 2018-2019 : Corse, Alaska, Cappadoce, Martinique et Guadeloupe, Jérusalem, Chine. Vous pouvez aussi ajouter à votre abonnement le hors-série classique «Ville de Mexico» et le hors-série découverte «Slovénie».

Vous économiserez en vous abonnant au tarif « *Ambassadeur* » qui est inférieur au tarif « Aîné(s) ». Vous recevrez vos billets à l'avance et vous serez assuré d'avoir toujours le même siège. Vous pourrez vous réabonner au début de mars 2018. Pour les nouveaux abonnés, il est préférable de s'inscrire le plus tôt possible afin d'avoir un meilleur choix de sièges.

**Denis Paquet**, responsable - 418-622-3542

## 7- PROGRAMME D'IMPÔT BÉNÉVOLE

### PATRO DE CHARLESBOURG

Toute personne ayant des revenus modestes (n'excédant pas 35 000 \$ pour un couple et 28 000 \$ pour une personne seule) pourra de nouveau cette année avoir recours au programme d'impôt bénévole offert par le Patro de Charlesbourg durant les mois de février à avril prochains. Les personnes intéressées n'ont qu'à se présenter aux heures fixées avec leurs documents fiscaux en mains et les bénévoles dresseront leurs déclarations gratuitement. Surveillez la publicité à cet effet dans les journaux. Plusieurs membres de la CJR participent activement à ce programme. Les personnes intéressées à se joindre à l'équipe des bénévoles n'ont qu'à communiquer avec le soussigné.

**Pierre Bond** - 418-842-2477

N.D.L.D: Un autre organisme de votre quartier peut aussi offrir ce service, informez-vous.



## IN MEMORIAM

### MILLE MERCI À LOUIS PAQUET

Notre ami Louis Paquet nous a quittés le 17 novembre dernier, au terme d'une maladie qui l'a terrassé beaucoup trop tôt.

L'automne dernier, il gambadait encore avec nous sur les terrains de tennis, de croquet et de badminton.



Si nous gardons un bon souvenir de son ardeur au jeu, nous en garderons un meilleur encore pour sa généreuse implication dans la CJR. Rappelons sa présence au conseil d'administration pendant sept ans.

Nous retiendrons surtout que, comme registraire adjoint, il s'est dévoué à presque chacun des Lundis PM pour s'occuper de nous dans la bonne humeur et la cordialité.

**Jean-Guy Lebel**

Au nom du Conseil d'administration

### DÉCÈS DE MONSIEUR FERNAND CLOUTIER

Le 22 septembre 2017 est décédé à son domicile à l'âge de 81 ans monsieur Fernand Cloutier. Il fut un membre actif de la CJR de 2000 à 2004 à titre de secrétaire du conseil d'administration, de coordonnateur des activités physiques et sportives et de responsable du club vélo.



C'était une personne engagée dans son milieu comme vice-président du club FADOQ L'Escale, trésorier du conseil régional de la FADOQ Québec et Chaudières-Appalaches et administrateur à la Coopérative de services à domicile de Charlesbourg. Il était un administrateur apprécié pour ses compétences en gestion et en finance.

Nos sincères condoléances à sa famille et ses amis.

**Claude Charbonneau**



### SONT PARTIES VERS LA LUMIÈRE :

HÉLÈNE MORENCY  
décédée le 30 août  
à l'âge de 73 ans

MONIQUE THERRIEN  
décédée le 24 novembre  
à l'âge de 72 ans et 6 mois

Nos condoléances à leur famille.

Le Conseil d'administration

Au nom de tous les membres de la CJR qui les ont côtoyées.



- Funérailles – Arrangements préalables
- Des installations de haute qualité et du personnel qualifié et attentionné.



Centre funéraire  
de Charlesbourg

7335, boulevard  
Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DES DEUX RIVES

PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT

**418-688-2411**

[coopfuneraire2rives.com](http://coopfuneraire2rives.com)



# L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



Le Conseil d'administration vous rappelle certaines règles retenues pour le bon déroulement des journées d'inscription. Au plaisir de vous rencontrer le 5 janvier prochain.

## 1- PRÉINSCRIPTION - CARTE DE MEMBRE ADHÉSION OU RENOUVELLEMENT

Dans le but de faciliter l'inscription aux activités le 5 janvier, une période de préinscription pour adhérer à la CJR ou renouveler son adhésion vous est offerte.

Date : le jeudi 4 janvier

Heure : 13 h à 15 h

Endroit : Centre communautaire du Plateau

## 2- INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE VENDREDI 5 JANVIER

L'inscription aux activités pour la saison hivernale aura lieu le vendredi 5 janvier, au sous-sol de l'église Saint-Jérôme, 6330, 3<sup>e</sup> Avenue Est, Québec. Elle se déroulera ainsi :

- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde; ils sont autorisés à s'inscrire et à inscrire un (1) autre membre à compter de 9 h 30
- L'inscription des membres débutera à 10 h pour se terminer à 12 h
- Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription, la carte de membre est exigée
- En ce qui concerne le paiement, il doit se faire au moment de l'inscription (pas de réservation). De plus, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque, à l'attention de la CJR et daté du 5 janvier. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'un (1) autre membre seulement
- Enfin, la journée d'inscription aux activités est réservée aux membres.

## 3- INSCRIPTION AUX LUNDIS PM

Tout au long de la saison, les membres qui n'ont pu s'inscrire aux activités lors de la journée d'inscription, peuvent le faire lors des Lundis PM, à la condition qu'il reste de la place bien entendu. Il en est de même pour les non membres. Toutefois, ceux-ci doivent payer un montant additionnel de 15 \$ au coût d'inscription prévu. En ce qui concerne un voyage (1 coucher ou plus), le non membre doit déboursier un montant additionnel de 25 \$ au prix du voyage.

Notez que les Lundis PM ont lieu au Centre communautaire du Plateau, de 13 h à 15 h chaque semaine, à l'exception des jours fériés.

## 4- PRIORITÉ AUX MEMBRES LORS DE LA JOURNÉE D'INSCRIPTION

Lors des journées d'inscription, des membres nous ont souligné la problématique liée aux inscriptions des activités contingentées. Les raisons qui font en sorte qu'une activité est contingentée sont principalement les suivantes: le nombre maximum de participants établi pour respecter la capacité d'accueil du lieu visité, le moyen de transport ou des exigences liées à la réalisation de l'activité, comme la disponibilité de bénévoles pour prendre en charge l'activité.

C'est pourquoi, lorsqu'une activité est contingentée, il a été décidé d'accorder la priorité aux membres de la CJR. S'il reste des places après la journée d'inscription, des non membres pourront être inscrits par un membre lors des « Lundis PM ».



# L'INSCRIPTION EN LIGNE

## 1- INSCRIPTION EN LIGNE - ACTIVITÉS OFFERTES

Ouverture des inscriptions : 8 h le 4 janvier

Il n'y aura qu'une partie des places disponibles pour l'**inscription en ligne** et suffisamment de places sont réservées pour l'**inscription aux tables** lors de la journée d'inscription du vendredi 5 janvier. Le nombre de places en ligne et le nombre de places au total sont indiqués dans la fiche de l'activité.



Les activités suivantes ont été retenues par les responsables pour l'inscription en ligne (nombre de places disponibles en ligne entre parenthèses):

### Activités culturelles :

Page 28 - Scrabble (30 places)

Page 30 - Théâtre La Bordée – Une bête sur la lune (25 places)

OSQ Le bourgeois gentilhomme (15 places)

Page 31 - Théâtre du Trident – Incendies (25 places)

Cabane à sucre (50 places)

Page 32 - Boucar Diouf (15 places)

La Grande Ferme de Saint-Joachim (25 places)

Les matins en musique (10 places)

Page 33 - Charlevoix gourmand (25 places)

Shawinigan et Cirque du Soleil à Trois-Rivières (25 places)

### Activités sociales :

Page 35 - Souper canadien (50 places)

Festin annuel de homard (60 places)

Bal en blanc (50 places)

### Santé, plein air et sports :

Page 36 - Badminton (50 places)

Page 37 - Club de marche (illimité)

Page 38 - Yoga (15 places)

Conditionnement physique (illimité)

Pour les autres activités non offertes en ligne, vous verrez la mention « Inscription fermée ». Présentez-vous à la journée d'inscription du vendredi 5 janvier ou aux Lundis PM pour vous inscrire.

**Marcel LeBlanc**, coordonnateur des communications

[marcel.l@oricom.ca](mailto:marcel.l@oricom.ca)

## 2- INSCRIPTION EN LIGNE - PROCÉDURE

L'inscription en ligne, disponible à compter de 8 h le jeudi 4 janvier se fait comme suit :

1. se connecter comme membre sur la plate-forme CJR
2. cliquer sur «Nouveau : Inscription express» ou sur l'encadré vert « Ajouter des inscriptions » sur la page de votre profil
3. cliquer sur l'encadré bleu où apparaît un + suivi de votre nom sur la ligne des activités disponibles pour chacune des activités désirées
4. cliquer sur « Compléter la commande »
5. effectuer le paiement par carte de crédit
6. cliquer sur « Confirmer »
7. récupérer le reçu dans vos courriels

Si vous n'avez pas d'adresse courriel le reçu peut être récupéré sur votre profil en choisissant « Mes reçus » dans la liste déroulante sous votre nom en haut de l'écran à droite.

**Louise Giroux**, service de dépannage

Communications

[girouxlouise@videotron.ca](mailto:girouxlouise@videotron.ca)

## 3- INSCRIPTION AUX VOYAGES

La procédure d'inscription aux voyages instaurée dans le cadre du nouveau processus pour les voyages est décrite à la section des voyages page 40.

### RÉPONSES AUX ÉNIGMES ET DEVINETTES DE LA PAGE 9

1. Aucune, car il n'y a aucune source de lumière et la pièce est dans l'obscurité la plus complète.
2. Il suffit de bouger l'allumette verticale du + :
  - solution 1 : la placer juste à côté pour que le 2 devienne 3 : IX - III = VI
  - solution 2 : la placer à la fin pour que le 6 devienne 7 : IX - II = VII.
3. L'humanité : U - MAT - NID - THÉ .
4. Le soleil.

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2018

**JANVIER**

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 ma	Club de marche	Parc de la Rivière Saint-Charles	Jean-Marie Perron	418-914-1814
04 je	Inscription en ligne	Ouverture à 8 h	Marcel Leblanc	418-660-2319
04 je	PM spécial – adhésion	Centre communautaire du Plateau	Lisette Dussault	418-647-1523
04 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
05 ve	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
08 lu	LUNDIS PM (début)	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	418-627-1722
08 lu	Scrabble (début)	Chalet des loisirs Maria-Goretti	Sylvie Moisan	418 627-3418
08 lu	Cribb (début)	Centre communautaire du Plateau	Nicole Beauchesne	418 627 2574
08 lu	Club de marche	Québec – Petit Champlain	Jean-Marie Perron	418-914-1814
09 ma	Groupe instrumental 2 (début)	La Planque	Robert Sanscartier	418-624-8964
10 me	Club La Vie-laine (début)	Centre communautaire du Plateau	Andrée Girard	418-622-3200
10 me	Présentation voyage	Centre communautaire du Plateau	Ginette Turner	418-622-7059
11 je	Présentation voyage	Centre communautaire du Plateau	Mireille Falardeau	581-300-3512
12 ve	Bridge (début)	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	418-623-2863
12 ve	Groupe instrumental 1 (début)	La Planque	Martin Chouinard	418-628-7417
12 ve	Taï-Chi (début)	Centre communautaire du Plateau	Yves Bergeron	418-621-0694
13 sa	Groupe instrumental 3 (début)	La Planque	Patrick McClisch	581-981-6822
15 lu	Shuffleboard (début)	Centre comm. culturel Charlesbourg	Louise Tanguay	418-622-3536
15 lu	Badminton (début)	Gymnase François-Borgia	Gérald Bacon	418-626-0718
15 lu	Club de marche	Marais Léon-Provancher	Jean-Marie Perron	418-914-1814
15 lu	Conditionnement physique (début)	École secondaire Saint-Jean-Eudes	Robert Ouellet	418-849-5023
16 ma	Danse en ligne (début)	Centre communautaire du Plateau	Thérèse Ouellet	418-661-7031
22 lu	Groupe vocal (début)	Centre communautaire du Plateau	Aline Parent	418-626-0966
22 lu	Club de marche	Parc de l'Escarpement	Jean-Marie Perron	418-914-1814
24 me	Yoga (début)	Centre communautaire du Plateau	Pierre Lapointe	418-666-7845
26 ve	Mat. cult. «Regards sur l'Islam»	Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	André Bellemare	418-627-3730
26 ve	Reconnaissance des bénévoles	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	418-627-1722
29 lu	Club de marche	Centre ski de fond de Charlesbourg	Jean-Marie Perron	418-914-1814

**FÉVRIER**

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
05 lu	Club de marche	Rivière des Roches Charlesbourg	Jean-Marie Perron	418-914-1814
07 me	Voyage – départ	Mardi Gras en Louisiane	Gilles Mercier	418-623-9900
10 sa	La CJR fête la Saint-Valentin	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
12 lu	Club de marche	Camp Mercier	Jean-Marie Perron	418-914-1814
18 di	Déjeuner et petites quilles	Salon de quilles Duvanier	Martin Neault	418-626-4703
19 lu	Club de marche	Base plein-air La Découverte Val-Bélair	Jean-Marie Perron	418-914-1814
26 lu	Club de marche	Marche « surprise »	Jean-Marie Perron	418-914-1814
28 me	Une place sur la Lune	Théâtre La Bordée	André Bellemare	418-627-3730
28 me	OSQ et Le bourgeois gentilhomme	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	418-628-1237

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2018

MARS

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
02 ve	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau	Serge Doyon	418-622-9949
05 lu	Rassemblement aînés (vente)	Centre communautaire du Plateau	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
05 lu	Club de marche	Les Sentiers Nordiques Boischatel	Jean-Marie Perron	418-914-1814
07 me	Diner aux Cailles	École Hôtelière Fierbourg	Claire Levesque	418-666-1940
11 di	Club de marche	Forêt Montmorency (1 nuitée)	Jean-Marie Perron	418-914-1814
12 lu	Club de marche	Forêt Montmorency	Jean-Marie-Perron	418-914-1814
19 lu	Club de marche	Sentier de la Liseuse	Jean-Marie Perron	418-914-1814
20 ma	Incendies	Théâtre Le Trident	André Bellemare	418-627-3730
21 me	Diner aux Cailles	École Hôtelière Fierbourg	Claire Levesque	418-666-1940
22 je	Voyage (retour 19 avril)	Sicile – long séjour	Diane Gagné	418-380-4381
23 ve	Souper canadien	Centre communautaire du Plateau	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
26 lu	Club de marche	Duchesnay	Jean-Marie Perron	418-914-1814
26 lu	L'INFO CJR	Remise des textes	Les coordonnateurs	

AVRIL

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 lu	Club de marche	Parc de la Rivière Saint-Charles	Jean-Marie Perron	418-914-1814
05 je	Déjeuner mensuel	Chez Harry – Place Louis XIV	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
06 ve	Voyage (retour le 10)	Washington D.C.	Lyne Trudelle	418-626-4619
09 lu	Club de marche	Rivière Cap-Rouge	Jean-Marie Perron	418-914-1814
11 me	Voyage (retour le 25)	Pérou terre magique des Incas	Mireille Falardeau	581-300-3512
12 je	Cabane à sucre	L'En-Tailleur Saint-Pierre I.O.	Lyne Trudelle	418-626-4619
13 ve	Fool Cool Boucar Diouf	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	418-628-1237
16 lu	Club de marche	Plaines d'Abraham	Jean-Marie Perron	418-914-1814
23 lu	Club de marche	Marche « surprise »	Jean-Marie Perron	418-914-1814
30 lu	Club de marche	Boisé des Compagnons de Cartier	Jean-Marie Perron	418-914-1814

MAI

DATES	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
03 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
04 ve	Bridge – tournoi suisse	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	418-623-2863
19 sa	Souper de homard ou porc	Centre communautaire du Plateau	Micheline Tremblay	418-624-0834
20 di	Voyage (retour le 25)	Las Vegas	Danielle Filion	418-657-7030
24 je	Sortie d'une journée	La Grande Ferme de Saint-Joachim	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
29 ma	Voyage (retour le 13 juin)	Grand tour du Portugal	Ginette Turner	418-622-7059
31 je	Matins en musique	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	418-628-1237

NOTES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Voyage **VASCO** Innovation

Opéré par & l'Univers de la Croisière

2336 ch Sainte-Foy, Québec QC Téléphone : 418-657-7030



aussi spécialités voyages de groupes

croisières – circuits

Agence établie depuis plus de 35 ans



# PROMOTION À TOUS LES MEMBRES CJR SUR TOUT VOYAGE

**INDIVIDUEL POUR CIRCUIT , FORFAIT SUD OU EUROPE , CROISIÈRE 25\$ DE RABAIS PAR PERSONNE**



## L'AGENCE OFFICIELLE DE LA CJR

**Danielle Fillion**  
AGENTS EXPÉRIMENTÉS  
Présidente  
[danielle@voyagesinnovation.com](mailto:danielle@voyagesinnovation.com)  
418 657 7030  
418 809 7030

### Voyage Vasco Innovation

Adresse

2336, Chemin Sainte-Foy, local 1801

Québec, QC, G1V 1S5

Téléphone : 418-657-7030

418-809-7030

Site Web : <http://www.voyagesinnovation.com/>

### Heures d'ouverture

lundi : 9 h - 17 h 30

mardi : 9 h - 17 h 30

mercredi : 9 h - 17 h 30

jeudi : 9 h - 20 h

vendredi : 9 h - 20 h

samedi : 10 h - 16 h

dimanche : fermé



# Le CAHIER des *Activités*



Session  
**HIVER**  
2018

Dans le but d'alléger le texte, les adresses des principaux lieux où se tiennent les activités de la CJR ont été regroupées dans l'encadré au bas de cette page.



**CULTURELLES  
ÉDUCATIVES**  
SORTIES D'UN JOUR



**Pages 28 à 33**



**SOCIALES**



**Pages 34 à 35**



**SANTÉ  
PLEIN AIR  
et SPORTS**



**Pages 36 à 39**



**VOYAGES**



**Pages 40 à 44**

## **ADRESSES DES PRINCIPAUX ENDROITS DES ACTIVITÉS DE LA CJR**

Centre communautaire du Plateau – 8815, avenue Jean-Paquin  
Centre communautaire et culturel de Charlesbourg – 7575, boulevard Henri-Bourassa  
Chalet Maria-Goretti – 7475, avenue Paul-Comtois  
Chalet La Planque - 8805, avenue Jean-Paquin  
École secondaire Saint-Jean-Eudes – 650, avenue du Bourg-Royal  
Gymnase François-Borgia – 7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Stationnement de l'église Sainte-Cécile - 9150, avenue Jean-Paquin  
(côté nord directement en face du centre communautaire)



# ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE

*Renée Masson*



Les activités culturelles, éducatives ainsi que les sorties d'une journée jouissent d'une très grande popularité auprès des membres de la CJR. Si nous voulons continuer à offrir un éventail d'activités qui sauront plaire à tous, il est important de penser à la relève et à l'offre encore plus variée d'activités.

Vous avez des idées, vous aimeriez coopérer à l'organisation de telles activités, n'hésitez pas, communiquez avec moi. Soyez assurés que vous obtiendrez tout le support requis. Je vous remercie à l'avance.

**Renée Masson**, coordonnatrice - 418-634-5354

## 1- SCRABBLE

Après cette pause de quelques semaines, bienvenue à tous les membres du club aux inscriptions du 5 janvier. Les activités reprendront les lundis, en après-midi, toujours dans la même atmosphère conviviale!

Début : le lundi 8 janvier  
Heure : de 13 h à 15 h 30  
Endroit : Chalet Maria-Goretti  
Coût : 15 \$  
Nombre de places : 72  
Inscription en ligne : 30



Étant donné le nombre limité de places à cause des infrastructures de la salle, la priorité est accordée aux membres qui ont participé à la session d'automne.

Nous sommes désolés de la situation mais nous vous invitons à vous inscrire sur la liste d'attente en communiquant avec la responsable.

Merci de votre compréhension.

**Sylvie Moisan**, responsable - 418-627-3418  
Assistée de **Clémence Bérubé** - 418-626-4741

## 2- GROUPE INSTRUMENTAL

Le groupe instrumental de la CJR a été un franc succès en 2017 et va débiter sa deuxième année en janvier avec grand enthousiasme. Plus d'une douzaine de musiciens ont eu le plaisir de se rencontrer et de mettre leur talent en commun.

Grande nouveauté cette année : étant donné la très grande popularité de l'activité, il y aura maintenant trois (3) groupes instrumentaux, soit le mardi, le vendredi et le samedi.



Une fois par semaine, vous pourrez partager plusieurs styles de musique avec différents instruments, claviers, guitares et percussions principalement. D'autres aussi peuvent s'ajouter; si vous jouez du violon, de l'harmonica, de la clarinette, du saxophone, de la flûte à bec ou traversière et autres ..., vous êtes les bienvenus, hommes et femmes, à vous joindre à nos groupes pour la session d'hiver, lors de l'inscription le 5 janvier. Sur place, vous pourrez rencontrer les trois responsables et discuter avec eux de leurs besoins.

Date : du 9 janvier au 28 avril  
Heure : 13 h à 16 h  
Coût : 20 \$  
Endroit : Chalet La Planque

À bientôt,

**Martin Chouinard**, responsable du vendredi - 418-628-7417  
**Robert Sanscartier**, responsable du mardi - 418-624-8964  
**Patrick McClish**, responsable du samedi - 581-981-6822

## 3- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE



Session d'hiver:

Début : le mercredi 10 janvier  
Fin : le mercredi 14 mars  
Endroit : Centre communautaire du Plateau

## Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée (suite)

Coût pour la session : 25 \$  
Nombre limité de places : 40

Les membres du club la Vie-Laine ont remis certaines de leurs réalisations de tricot pour l'œuvre de Gilles Kègle :

- 44 paires de pantoufles
- 14 paires de bas
- 4 ensembles foulard/tuque/mitaines

Voici quelques témoignages recueillis cet automne :

*(Céline Lefebvre): « Tricoter, c'est le bonheur de créer. Imaginer un nouveau projet, choisir le modèle et les couleurs, relever le défi des nouvelles techniques et voir le tricot prendre forme au fil des heures et des jours. Tricoter, c'est savourer au gré des mailles le plaisir de réaliser une œuvre unique et personnalisée. Enfin, le bonheur ultime, c'est d'offrir en cadeau le fruit de ces heures délicieuses...et voir s'allumer le sourire de la personne qui reçoit! »*

*(Micheline Bergeron): « Sortir de chez-moi et rencontrer des femmes toutes aussi intéressantes les unes que les autres; bouger les doigts le plus possible pour conserver ma mobilité ! Se rendre compte qu'on arrive à réaliser des bas, mitaines et autres sans même savoir tricoter, ce qui valorise. Merci à celles qui nous donnent leur temps et leur savoir pour nous faire avancer. Vive La Vie-Laine! »*

*(Rachel Paradis): « Cela me stimule de voir toutes les réalisations des autres membres et ces créations vont faire plaisir autour de nous; j'apprécie l'animation et la belle humeur contagieuse. J'aime le partage et l'entraide qu'on vit dans le groupe, c'est pour moi enrichissant et ressourçant car je vis seule. Merci ! »*

**Andrée Girard**, responsable - 418-622-3200  
Secondée par **Huguette Charpentier, Marie Goulet, Céline Lefebvre, Suzanne Mc Lean, Louise Morin**

## 4- LA 20<sup>e</sup> SAISON DE BRIDGE – HIVER 2018

Le 8 décembre 2017, le club de bridge CJR soulignait lors du souper du tournoi suisse son 20<sup>e</sup> anniversaire d'activités. La saison d'hiver 2018 dure 20 semaines et il n'y a aucune restriction concernant les places disponibles.



Début : le vendredi 12 janvier  
Heure : 13 h  
Fin : le vendredi 4 mai  
tournoi suisse suivi d'un souper  
Endroit : Centre communautaire du Plateau  
Coût : 4 \$/membre - 5 \$/non membre pour une séance

Chaque séance de duplicata débute à 13 h et se termine généralement avant 17 h. C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Nous vous demandons de ne pas arriver avant 12 h 30 pour nous permettre de préparer la salle.

Nous prendrons une trentaine de minutes au début de la première séance de la saison pour vous informer des résultats de l'évaluation de la session d'automne 2017, des mesures que nous voulons prendre pour favoriser l'accueil et le respect des joueurs ainsi qu'une meilleure pratique du jeu de bridge.

De plus, nous apporterons une attention particulière au niveau sonore, au pairage des participants, aux contraintes administratives et à la reconnaissance de la contribution des bénévoles.

Le bridge de la CJR est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange, de partage et de participation sociale. Selon des observations reçues des participants, c'est un des endroits où il est agréable et plaisant de jouer au bridge à Québec.

Une équipe dynamique, formée de **Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Nicole et Claude Charbonneau, Dennis Shareck, Yolande et Roger Levesque**, continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette 20<sup>e</sup> saison de bridge d'hiver à la CJR.

Bienvenue à tous.

**Claude Charbonneau**, responsable - 418-623-2863

## 5- GROUPE VOCAL

Après le temps des Fêtes, nous reprendrons, avec notre entrain habituel, le chant du Groupe Vocal dès le 22 janvier. Notre dernière session fut réussie car pour nous « S'AMUSER EN CHANTANT » est le but principal de tous les lundis matins.

Prendre note que QUELQUES PLACES SERONT DISPONIBLES pour la session d'hiver. Vous pouvez communiquer directement avec la responsable pour vous inscrire.

À tous et toutes Santé et Bonheur pour l'année 2018.

**Aline Parent**, responsable - 418-626-0966

## 6- CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation anglaise ont pour but de vous aider à parfaire votre anglais. Ces ateliers sont supervisés par un moniteur bénévole qui se fait un plaisir d'aider tous les participants. Prendre note que, lors de ces ateliers, les échanges se font uniquement en anglais.

**Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée (suite)**

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs et d'un responsable de l'activité. Nous aurons quelques places disponibles pour la prochaine session, sinon nous placerons votre nom sur notre liste d'attente. Un représentant de la conversation anglaise sera sur place lors de l'inscription du 5 janvier.

Si vous êtes intéressé à vous impliquer soit en tant que responsable ou en tant que moniteur, veuillez communiquer avec **Renée Masson**, coordonnatrice des activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée.

Les ateliers, au coût de 15 \$ pour la session, se tiennent les matins au restaurant le Grand Bourg selon l'horaire établi avec chacun des moniteurs. Les rencontres sont d'une durée de 2 heures. Le moniteur donne des suggestions de sujets et corrige les participants au besoin.

Au plaisir de vous accueillir dans l'équipe de conversation anglaise, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

**Renée Masson**, coordonnatrice - 418-634-5354  
Pour l'équipe de la *Conversation anglaise*.

**7- MATINÉE CULTURELLE REGARDS SUR L'ISLAM**

Date : le vendredi 26 janvier



L'Islam, une réalité bien présente : 1 400 ans d'histoire, 1 400 000 000 de croyants. Il y a des musulmans différents, mais y a-t-il un seul islam? Religion de paix ou religion de guerre? Qui était Mahomet? Que dit le Coran? Quelle est la morale de l'islam? D'où vient cette obligation vestimentaire faite aux femmes dès leur jeune âge? Est-ce une idéologie régressive qui veut imposer ses codes dans l'espace public en Occident? Comment pouvons-nous comprendre l'islam à travers tous ces attentats ignobles? Quelle attitude adopter envers les immigrants islamistes? Comment entrevoir l'avenir face au monde musulman?

Autant de questions (et bien d'autres) auxquelles saura répondre notre conférencier, monsieur **Claude Lizotte**, docteur en histoire des religions et professeur à l'Université du 3<sup>e</sup> âge de Québec (UTAQ).

Ses nombreux voyages à travers le monde lui ont permis d'acquérir une expérience personnelle des grandes traditions religieuses et culturelles de l'humanité.

Endroit : Auditorium de la bibliothèque Paul-Aimé-Paie-ment de Charlesbourg.

Heure : 9 h 30 (accueil à 9 h 15)

Coût : 5 \$ payable en argent

Note : 80 places seulement, inscription obligatoire

Responsables :

pour la CJR : **André Bellemare** - 418-627-3730

pour l'AREQ : **Lise Paradis** - 418-623-5748

**8- OSQ ET LE BOURGEOIS GENTILHOMME**

Date : le mercredi 28 février à 20 h

Fabien Gabel et Jacques Leblanc s'unissent pour un tour de force de musique et de théâtre. L'Orchestre invite sur scène des comédiens qui interpréteront « Le bourgeois gentilhomme » sur la musique de Richard Strauss.

Une rencontre qui souligne avec brio HUMOUR ET GÉNIE.

Note : prélude au concert à 19 h au foyer de la salle Louis-Frédette

Endroit: Grand Théâtre de Québec

Départ : 18 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : vers 22 h

Prix : 59,50 \$ incluant le transport en autobus

Nombre de places: 30

Inscription en ligne: 15

**Réjeanne Michaud**, responsable - 418-628-1237

**9- THÉÂTRE LA BORDÉE - UNE BÊTE SUR LA LUNE**

Date : le mercredi 28 février à 19 h 30

Texte de Richard Kalinoski, mise en scène d'Amélie Bergeron, assistée de Laurence Croteau Langevin.

Distribution : Mustapha Aramis, Ariane Belavance-Fafard, Rosalie Daoust et Jack Robitaille.



« ME VOILÀ À MILWAUKEE, JE VAIS VIVRE EN AMÉRIQUE. C'ÉTAIT PAS DANS LE PLAN. »

Milwaukee, 1921. Aram Tomasian a fui le génocide armé-

### Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée (suite)

nien où tous les membres de sa famille ont été assassinés. Il fait venir une jeune réfugiée, Seta, pour la marier. Orphelin, il lui faut poursuivre sa lignée familiale en terre d'Amérique. Mais la vie, parfois, prend un autre chemin...

Jouée partout à travers le monde, lauréate de cinq Molières lors de sa création en France en 2001, cette pièce nous parle de l'exil et de tous ces réfugiés pris entre les douleurs du passé et l'avenir à construire.

Coût : 34 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service, ainsi que le pourboire au chauffeur

Départ : 18 h 50 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : vers 22 h

Nombre de places : 40 seulement

Inscription en ligne : 25

**André Bellemare**, responsable - 418-627-3730

Assisté de **Denise Bellemare**

## 10- THÉÂTRE LE TRIDENT - INCENDIES

Date : le mardi 20 mars à 19 h 30



Texte de Wajdi Mouawad, distribution: Charles-Étienne Beaulne, Lise Castonguay, Gabriel Fournier, Marie-Hélène Gendreau, Véronika Makdissi-Warren, Jean-Sébastien Ouellette, Nathalie Séguin, Réjean Vallée et Sarah Ville-neuve-Desjardins

Nawal a passé les dernières années de sa vie enfermée dans un silence inexplicable. Elle laisse à ses enfants, Jeanne et Simon, un testament qui réveille en eux l'histoire de leur naissance : qui fut leur père, par quelle odyssee ont-ils vu le jour loin de son pays d'origine. En faisant remettre à chacun une enveloppe, destinée l'une à ce père qu'ils croyaient mort et l'autre à leur frère dont ils ignoraient l'existence, elle fait bouger les continents de leur douleur : des drames insoupçonnés les attendent, qui portent les couleurs de l'irréparable. Mais le prix à payer pour que s'apaise l'âme tourmentée de Nawal risque de dévorer les destins de Jeanne et Simon. Pouvons-nous encore nous taire devant l'horreur de la guerre? Pouvons-nous rester humains devant l'innommable? Incendies nous confronte au feu du silence et à la parole qui libère. Il nous met en face d'un monde qui explose.

Incendies est une grande histoire d'amour et demeure un chef d'œuvre incontournable.

Né en 1968, l'auteur a passé son enfance au Liban (durant les années de guerre), son adolescence en France et ses années de jeune adulte au Québec. C'est à Montréal qu'il fait ses études à l'École nationale de théâtre du Canada. Depuis, il cumule les pièces à succès au théâtre et au cinéma, dont « Incendies », jouée à Montréal puis traduite en russe et jouée à Moscou. Ses pièces lui ont mérité plusieurs grands prix littéraires dont celui du Gouverneur général du Canada 2016 pour sa pièce « Inflammation du verbe vivre ».

Marie-Josée Bastien, metteuse en scène, a été plusieurs fois récipiendaire aux Prix d'excellence des arts et de la culture de Québec.

Départ : 19 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 39 \$ incluant le billet de théâtre, le transport, les taxes, les frais de service et le pourboire au chauffeur

Nombre de places : 40 seulement

Inscription en ligne : 25

**André Bellemare**, responsable - 418-627-3730

Assisté de **Denise Bellemare**

## 11- CABANE À SUCRE

Date : le jeudi 12 avril

Un cadre enchanteur, une atmosphère chaleureuse ainsi qu'un personnel accueillant sont mis en place pour recréer une ambiance typiquement québécoise. L'histoire de la cabane à sucre et du sirop d'érable vous sera racontée de diverses façons. Fresques, maquettes et objets anciens vous offrent un voyage dans le temps autour d'un bon repas qui rappelle celui que faisaient nos grands-mères.



## Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée (suite)

### MENU

Marinades & ketchup aux fruits maison  
Pain de ménage et beurre  
Soupe aux pois  
Jambon à l'érable  
Pâté à la viande  
Fèves au lard  
Pommes de terre & herbes  
Grillades croustillantes (oreilles de crisse)  
Œufs brouillés dans le sirop  
Dessert: crêpes  
Breuvage : thé, café

### Le tout servi à volonté

Dégustation de tire d'érable sur neige après le repas  
Musique et animateur de danse en ligne  
Vente d'alcool sur place

Endroit : L'En-Tailleur, 1538, ch. Royal, Saint-Pierre-de l'Île-  
d'Orléans

Coût : 29 \$ incluant le repas à volonté, le transport,  
l'animation musicale, les taxes et les pourboires.

Départ : 10 h 45 de l'église Sainte-Cécile

Retour : vers 15 h 30

Nombre de places : 96 maximum

Inscription en ligne : 50

**Lyne Trudelle**, responsable - 418-626-4619,  
Assistée d'**André Bellemare** - 418-627-3730

## 12- BOUCAR DIOUF

### MAGTOGOEK LE CHEMIN QUI MARCHE

Date : le vendredi 13 avril

Magtogoek (ou le chemin qui marche),  
c'est le nom que les Algonquins avaient  
donné au fleuve Saint-Laurent.



Aujourd'hui armé de son amour pour  
l'histoire et la biologie, Boucar Diouf  
nous raconte en humour ce grand fleuve  
dont les eaux coulent dans ses veines. C'est un  
voyage historique sur un flot d'humour et de science.

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Départ : 19 h 20 du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Retour : vers 22 h

Prix : 62 \$ incluant le transport en autobus

Nombre de places: 30

Inscription en ligne: 15

**Réjeanne Michaud**, responsable - 418-628-1237

## 13- LES MATINS EN MUSIQUE MUSIQUE FRANÇAISE

Date : le jeudi 31 mai

Fabien Gabel, avec l'Orchestre symphonique de Qué-  
bec, propose un programme construit sous le thème  
de la danse, entre valse, ballet et French cancan. Au  
programme : Ravel, valse nobles et sentimentales  
Poulenc, Les biches, suite, Offenbach : Gaîté parisienne,  
suite

Programme de la matinée:

08 h 30 – départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

09 h 00 – brioches et café

09 h 30 – causerie avec les musiciens

10 h 30 – programme musical d'une durée d'une heure

11 h 30 – retour à Charlesbourg

Endroit : Grand Théâtre de Québec

Prix : 42 \$ incluant le transport en autobus

Nombre de places: 30

Inscription en ligne : 10

**Réjeanne Michaud**, responsable - 418-628-1237

## 14- GRANDE FERME – SAINT-JOACHIM

Date : le jeudi 24 mai

Programme de la journée :

- Visite de l'église de Saint-Joachim avec un guide local.  
Construite il y a 225 ans, elle renferme de nombreuses  
œuvres d'art et des sculptures célèbres. C'est un témoin  
important de l'architecture du Québec.
- La Grande Ferme de Saint-Joachim. Le guide costumé  
nous fera découvrir l'histoire du site et des richesses du  
village de Saint-Joachim et du Cap-Tourmente.
- Dîner à la Grande Ferme (inclus).
- Visite de la Réserve nationale de faune de Cap-Tour-  
mente avec un guide naturaliste.

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Heure d'arrivée approximative à Charlesbourg : 16 h

Coût : 92 \$/membre – 107 \$/non membre

incluant le transport au autocar de luxe, le dîner, le  
service d'un guide accompagnateur, les visites gui-  
dées des différents sites, tous les pourboires et les  
taxes.

Nombres de places: 56 (minimum de 40 requis)

Inscription en ligne : 25

**Gaétan Bourbeau**, responsable - 418-628-5791

**Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée (suite)****15- CHARLEVOIX GOURMAND**

Date : le jeudi 14 juin

En premier lieu, on visite le Centre de l'émeu de Charlevoix situé à Saint-Urbain. C'est une ferme écologique où on élève les émeus. On y trouve, entre autres, une chambre d'incubation et une boutique offrant les produits du terroir dérivés de l'émeu. Vous dégusterez des bouchées à base d'émeu.



Ensuite, on se rend à Baie-Saint-Paul pour visiter la Laiterie de Charlevoix. C'est l'une des rares entreprises laitières québécoises à avoir préservé le caractère artisanal de ses méthodes de fabrication du fromage cheddar, tout en observant rigoureusement les normes actuelles de transformation. Une dégustation de leurs produits est prévue.

Après le dîner buffet pris à l'hôtel Le Germain, on se rend au Domaine de la Vallée du Bras, situé à Baie-Saint-Paul, où l'on y fabrique le vin apéritif bien connu sous le nom « Omerto ». Une autre dégustation nous y attend.

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile.

Retour : heure d'arrivée à Charlesbourg vers 17 h 30

Coût : 120 \$/membre - 135 \$/non membre  
incluant le transport au autocar de luxe, le dîner, le service d'un guide accompagnateur, les visites guidées des différents sites, tous les pourboires et les taxes

Nombre de places : 54 maximum

Inscription en ligne : 25 places

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

**HAIKU JAPONAIS de Uejima Onitsura (1660-1738)**

L'émeu se blottit

Et respire

Comme un champignon.

**16- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL ET VISITES EN MAURICIE**Date : le mercredi 1<sup>er</sup> août

Nous commençons la journée à Shawinigan par la visite de l'église Notre-Dame-de-la-Présentation, lieu historique national qui abrite en ses murs le dernier grand projet d'Ozias Leduc, peintre, surnommé le Michel-Ange du Québec.

En après-midi, nous ferons d'abord une visite guidée de la ville de Shawinigan avant d'aller à la Cité de l'énergie voir le spectacle multimédia « La magie de l'énergie », la nouvelle exposition « Planète énergie », le Musée du Premier ministre Jean Chrétien, puis nous monterons dans la tour d'observation Hydro-Québec.

Nous irons ensuite se reposer dans les jardins du sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, une oasis de verdure et de paix. Il sera possible de visiter la grande basilique moderne avec ses vitraux uniques, ainsi que la chapelle miraculeuse érigée en 1714.

En soirée, nous allons à l'Amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières, voir le magnifique spectacle du Cirque du Soleil qui rend hommage cette année au groupe « Les Colocs ».

Programme de la journée:

09 h 30 - départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
11 h 00 - visite guidée de l'église Notre-Dame-de-la-Présentation  
12 h 15 - dîner dans un restaurant de Shawinigan  
13 h 30 - visite panoramique de la ville de Shawinigan  
14 h 30 - Cité de l'Énergie  
17 h 45 - Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap  
18 h 30 - souper libre (à vos frais)  
20 h 30 - spectacle du Cirque du Soleil  
24 h 00 - arrivée à Charlesbourg

Coût : 159 \$ incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, les visites, le spectacle, les taxes, les pourboires et les frais de services.

Nombre de places : 54 maximum

Inscription en ligne : 25

Lyne Trudelle 418-626-4619

Assistée d'André Bellemare - 418-627-3730



# ACTIVITÉS SOCIALES



*Huquette Charpentier*

## 1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu tous les premiers jeudis du mois au restaurant Chez Harry, situé au 1190, boul. Louis-XIV, dans le centre commercial Place Louis-XIV, à compter de 9 h 30. Vous n'avez pas à réserver; vous n'avez qu'à vous présenter sur place. Cette activité représente une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vos amis sont également les bienvenus. Arrivez quelques minutes avant l'heure afin d'être sûr de ne pas manger seul.



Placez à votre agenda les dates suivantes : 4 janvier, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 5 avril.

**Gaétan Bourbeau**, responsable - 418-628-5791

## 2- CRIBB

Les membres désirant jouer au Cribb n'ont qu'à se présenter le lundi après-midi à compter de 13 h au Centre communautaire du Plateau. Les équipes sont formées sur place et le coût de l'activité est de 2 \$ par personne par semaine.



Il est obligatoire d'être membre de la CJR pour se joindre au groupe.

L'activité débute le lundi 8 janvier.

**Nicole Beauchesne**, responsable - 418-627-2574  
Assistée par **Suzanne Bolduc** - 418-627-9717

## 3- LA CJR FÊTE LA SAINT-VALENTIN...

Voilà que des poules pondent des centaines d'œufs! Ne voulant pas en perdre un seul, vous pourrez tenter de les cueillir dans un **souper B.B.Q. hivernal suivi d'une soirée animée** dans un décor lumineux au Centre communautaire du Plateau. Une soirée « La Poule aux **œufs d'or** » à la CJR.

Ambiance de feu!...Plaisir de rêver!...Plaisir de jouer!...  
Plaisir de gagner... de beaux prix!

Un jeu simple mais tellement sympathique avec un animateur bien préparé et divertissant. On veut faire des heureux! Bienvenue à tous! Serez-vous des nôtres?... À vous de décider...

Date : le samedi 10 février

Souper : 18 h

Arrivée : 17 h 30, une équipe vous attendra et vous accueillera avec plaisir

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 30 \$/membre - 45 \$/non membre payable par chèque à la CJR incluant 2 billets de participation remis à l'entrée.

Menu : repas chaud complet servi : « La Poule brochée.... » et ses accompagnements incluant Gabrielle de L'Île d'Orléans.



Note : on apporte son vin ou sa boisson préférée.

Nombre de places : 130

**Cordiale bienvenue à tous!**

**Simonne Laforest**, responsable - 418-622-1375  
[cimlaf@videotron.ca](mailto:cimlaf@videotron.ca) et son équipe

## 4- DÉJEUNER ET PETITES QUILLES



Nous vous donnons rendez-vous pour une activité sociale et sportive au salon de quilles Duvanier pour un déjeuner suivi de trois parties de quilles.

Date : le dimanche 18 février

Heure : 9 h – déjeuner - choix parmi quatre menus  
10 h 30 - parties de quilles

Endroit : Salon de quilles Duvanier, 1100 B rue Galibois

Coût: 23 \$/membre – 25 \$/non membre incluant le déjeuner et les parties de quilles

**Martin Neault**, responsable - 418-626-4703

## 5- DÎNER RESTAURANT LES CAILLES

École hôtelière Fierbourg - 337, 76<sup>e</sup> Rue Ouest

- Dates : - le mercredi 7 mars – 11 h 30  
 menu à la carte – 15 \$ à 19 \$  
 - le mercredi 21 mars – 11 h 30  
 menu table d'hôte – 17 \$ à 23 \$

Intéressé à vivre une aventure gastronomique ?

Réservation : 5 \$ de dépôt remis lors du repas

Nombre de places : 45 maximum par dîner

Au plaisir de partager un excellent repas ensemble.

**Claire Levesque**, responsable – 418-666-1940

## 6- SOUPER CANADIEN

Date : le vendredi 23 mars  
 Heure : 18 h 30 - les portes vont  
 ouvrir à 18 h

Endroit : Centre communautaire  
du Plateau

Coût : 35 \$/membre - 50 \$/non membre



Programme : souper canadien complet (le menu sera dis-  
ponible à l'inscription)

Vous devez apporter vos breuvages.

Danse animée par notre professeur de danse en ligne.

Nombre de places : 125

Inscription en ligne : 50

Pour information :

**Gaétan Bourbeau**, responsable - 418-628-5791

Assisté de **Ginette Dufresne** - 418-623-4582

## 7- LE FESTIN ANNUEL DE HOMARD



Oui! Un beau gros homard de 1,75 à 2 lbs vous sera servi dans une assiette bien garnie. Vos amis et vous pourrez vous délecter. Pour ceux et celles qui ne sont pas friands de fruits de mer, vous pourrez commander le médaillon de porc, sauce champignons.

## Activités sociales (suite)

Musique et danse de 20 à 22 heures, pour votre plaisir.  
Réservez tôt!

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Date : le samedi 19 mai à 17 h 30

- les portes ouvriront à 17 h

Coût : homard : 50 \$/membre - 65 \$/on membre  
 porc : 32 \$/membre - 47 \$/non membre

Consigne : apportez votre vin ou breuvage, vos ustensiles  
à homard et votre bonne humeur

Nombre de places : 130 maximum

Inscription en ligne : 60

**Claire Levesque**, responsable - 418 666-1940

**Lise Dubé**, responsable - 418 626- 4501

Autres membres de l'équipe: **Micheline Tremblay, Claudette Gauthier et Raymond Guay**

## 8- BAL EN BLANC

Avez-vous déjà rêvé de participer à un bal en blanc? Si oui... nous vous invitons à participer chaleureusement à notre nouvelle activité estivale exclusive pour nous les aînés de la CJR.

**Condition essentielle : être habillé tout de blanc selon votre imagination.**

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Date : le samedi 18 août

Heure : de 17 h 30 à 23 h

Coût : 45 \$/membre - 60 \$/non membre

Un cocktail sera servi (à l'extérieur si le temps le permet) de 17 h 30 h à 18 h 30, suivi d'un souper et d'une soirée dansante. Pour le souper, apportez votre vin ou breuvage préféré. L'accueil commencera dès 17 h 15.

Vous devez acquitter le montant lors de l'inscription du 5 janvier ou lors des Lundis PM. La date limite pour vous inscrire est le lundi 10 juin au Centre communautaire du Plateau entre 13 h et 15 h 30.

Au plaisir de vous voir en grand nombre à cette nouvelle activité estivale " BAL EN BLANC".

Nombre de places : 135

Inscription en ligne : 50

**Micheline Tremblay**, responsable - 418-624-0834  
418-932-7967

**Claudette Gauthier**, responsable - 418-977-3885



# SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS



*André Landry*

## 1- SHUFFLEBOARD

Les activités de shuffleboard pour l'hiver 2018 débuteront dans la semaine du 15 janvier. Elles se dérouleront les lundis, mardis, mercredis et jeudis, de 15 h à 17 h, au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg. Le coût de l'inscription est de 15 \$ pour une fois/semaine.

Les joueurs inscrits la saison dernière ont mentionné leur désir de continuer en janvier et il y a eu pour eux une pré-inscription le lundi 11 décembre. Étant donné que très peu de places seront disponibles et cela seulement pour le lundi, les personnes déjà sur la liste d'attente seront alors contactées en premier.

Vous êtes invités à nous appeler si vous désirez vous inscrire sur cette liste. Vous pourrez aussi vous informer à l'inscription du vendredi 5 janvier.

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

**Louise Tanguay**, responsable - 418-622-3536

Assistée de **Michel Tanguay**, **Claude Dinel** et **Thérèse Tremblay**

## 2- BADMINTON

La présence fut de 40 % à 50 % compte tenu des voyages, du gardiennage, des petits ou gros « bobos ». Pour cette raison, nous augmentons l'inscription à 50 joueurs.



### MODE DE FONCTIONNEMENT

Notre ligue en est une de retraités. Nous ne favorisons pas la compétition à tout prix mais faisons notre possible pour que tous les joueurs s'amuse. Nous formons des groupes de débutants et d'intermédiaires et jouons pendant 2 heures. Nous avons accès au vestiaire avec casiers ainsi qu'à des douches.

Nous jouons des parties en double mixte de 15 points et ce, en alternant d'une partie à l'autre les partenaires et les adversaires. Nous ne comptabilisons pas les parties gagnées ou perdues. Il y a rotation des joueurs présents de façon à ce que tous les participants aient la chance de jouer à peu près le même nombre de parties. Les volants sont fournis.

## LES OBJECTIFS

Le Club de badminton est réservé aux retraités qui veulent s'amuser et se maintenir en santé. Tous les joueurs sont acceptés, même si votre dernière partie jouée date de 30 ans ou plus. À la fin de chaque saison, une rencontre est organisée afin d'échanger, de s'amuser et de mieux se connaître.

## INFORMATION POUR L'HIVER 2018

Début : le lundi 15 janvier  
Fin : le lundi 23 avril  
Heure : 19 h 30 à 21 h 30  
Endroit : Gymnase François-Borgia  
Coût : 20 \$ pour la saison

Nombre de places : 50  
Inscription en ligne : 50

Pour information :

**Gérald Bacon**, responsable 418-626-0718 - [geraldbacon.qc@gmail.com](mailto:geraldbacon.qc@gmail.com)

**Jean-Guy Lebel**, adjoint au responsable - 418-626-2440

## 3- DANSE EN LIGNE



Début : le mardi 16 janvier  
Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût pour une heure de danse : 4 \$/membre  
5 \$/non membre

Professeure :  
madame Carole Tremblay de la maison Michèle Houle

Pour information : **Thérèse Ouellet** - 418-661-7031

## Santé, plein air et sports (suite)

### 4- SKI DE FOND ET RAQUETTES

Amis skieurs et raquetteurs, bonjour.

Bienvenue aux nouveaux adeptes qui se sont ajoutés pour la nouvelle saison. La liste des sorties planifiées vous a été transmise par courriel suite à votre inscription en octobre dernier; les destinations peuvent varier selon les conditions de neige.

Veuillez vérifier votre courriel à partir de 7 h 15 le jeudi matin ou consultez la boîte vocale de la CJR en cas de température incertaine.

Début de la saison: le jeudi 14 décembre

**André Bellemare**, [adbell@videotron.ca](mailto:adbell@videotron.ca)

Pour le comité d'organisation : **André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard et Colette Tremblay**, responsable - 418-522-0627

### 5- CLUB DE MARCHÉ CJR MAINTENANT 12 MOIS PAR ANNÉE



Quel automne! Ces deux mots résument bien la saison que nous terminons. En effet, la hausse très importante de notre membrariat nous a laissés muets d'étonnement.

Mais la surprise n'était pas terminée! Afin d'assurer un encadrement tout aussi sécuritaire aux marcheurs et marcheuses, quatorze (14) nouveaux bénévoles se sont portés volontaires et sont venus enrichir l'équipe en place et collaborer à l'organisation des randonnées. D'ailleurs, afin d'assurer une intervention adéquate en cas d'accident, plus d'une vingtaine d'entre eux ont bénéficié, pendant une journée, de l'expertise de la Patrouille canadienne de ski en premiers soins d'urgence.

Le programme hivernal propose 18 marches : tantôt faciles dans des sentiers urbains, le long de rivières ou dans des parcs, tantôt un peu plus difficiles en forêt. Chacune se dé-

roule en fonction des capacités des groupes : les mollos, les mezzos, les cardios. La plupart sont d'une durée de deux heures; certaines se poursuivent en après-midi et donnent lieu à un pique-nique pour le dîner, même en hiver.

Vous retrouvez au calendrier de L'INFO CJR les lieux des marches de la saison. La programmation complète est disponible en version téléchargeable sur le site Web de la CJR. Vous pourrez vous procurer une version papier à la journée d'inscription le 5 janvier et les responsables se feront un plaisir de répondre à vos questions.

Bref, le club de marche c'est, chaque semaine, deux heures ou plus dédiées à votre santé physique et psychologique. C'est la découverte avec des collègues de nouveaux sentiers en nature et à l'occasion en ville. C'est stimulant!

Comme le disent souvent les participants :

Quelle belle marche! Vous m'avez fait découvrir un nouveau coin de la région!

ou encore: Sans le club de marche, je ne marcherais pas toutes les semaines! Nous allons marcher cet hiver! Viens-tu?

Coût : 7 \$ valide toute l'année 2018

Quand : les lundis en matinée

Inscription en ligne : nombre illimité

### **OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ!**

**Jean-Marie Perron**, responsable – 418-914-1814

[jean-marie@perron.qc.ca](mailto:jean-marie@perron.qc.ca)

### 6- TENNIS - SAISON «HIVER 2018»

Une fois de plus la saison de tennis «Automne 2017» s'est bien déroulée. Les participants ont su démontrer, tenant compte de leur calibre, une forme physique exceptionnelle au sein de leur équipe respective.

Le succès du «Tennis de la CJR» est attribuable en grande partie à la participation amicale de ses membres sous la gouverne de chefs d'équipe chevronnés soucieux du bon déroulement de l'activité.

Afin de clore l'année 2017, une rencontre amicale s'est déroulée autour d'un excellent dîner le 12 décembre. Comme il fallait s'y attendre, la joie fut au rendez-vous parmi les «jeunes membres» de la ligue.

En vue de l'inscription du 5 janvier, les personnes inscrites à

**Santé, plein air et sports (suite)**

l'automne 2017 recevront une fiche à compléter précisant leur disponibilité. Le coût de l'activité demeure à 30 \$ pour la session (payable par chèque).

La composition des cellules tenant compte des disponibilités inscrites par le joueur à sa fiche lors de l'inscription, il va sans dire qu'une plus grande disponibilité permet aux membres du comité du tennis d'établir des équipes équilibrées.

Le nombre de participants étant limité, seuls les joueurs qui, au préalable, pratiquent ce sport et qui démontrent les habilités requises sont invités à s'y inscrire.

Merci de votre collaboration et nous espérons vous revoir lors de l'inscription le 5 janvier prochain à compter de 10 h.

**Le comité du tennis**

**Jean-Yves Walsh**, responsable - 418-628-9608

Avec la collaboration de :

**Suzanne Angers, Nicole Dorais, Claude Alain, André Grenier**

**7- YOGA**

Le viniyoga permet de se recentrer sur l'essentiel, notamment à l'aide de la respiration et de mouvements appropriés. Chacun progresse à son rythme; on part de là où nous sommes.

Début : le mercredi 24 janvier

Fin : le mercredi 28 mars

Heure : 10 h à 11 h 15

Durée : 10 semaines

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 50 \$

Équipement requis : tapis de Yoga

Professeure : Élisabeth Tremblay

Nombre de personnes : 25 minimum et maximum

Inscription en ligne: 15

Bienvenue aux nouveaux !

**Pierre Lapointe**, responsable - 418-666-7845

**8- TAÏ CHI QI GONG POUR INITIÉS**

Ce cours s'adresse à tout membre en règle de la CJR possédant des notions de taï chi en tant qu'intermédiaire ou avancé. Cependant, vu le nombre maximum de 22 personnes et la préinscription faite auprès des participants de la session d'automne, il reste seulement **4 places disponibles** pour combler le groupe.

**FORME DE TAÏ CHI :**

Initiation à la forme courte de Pékin, 24 positions

**QI GONG :**

TIGRE ET DRAGON : Série de 7 mouvements

Le déroulement du cours en position assise et debout:

1. Exercices simples et doux pour se déposer et détendre le corps et l'esprit.
2. Pratique de mouvements de Qi Gong et automassages appropriés aux retraités, qui procurent souplesse, équilibre, concentration et vitalité.
3. L'apprentissage des mouvements de Taï Chi qui nous fait découvrir une nouvelle façon de bouger tout en douceur et en harmonie et qui procure un merveilleux bien-être physique et mental.
4. Le cours se termine par une détente guidée pour bien intégrer le tout.

Début: le vendredi 12 janvier

Fin: le vendredi 30 mars

Coût : 72 \$ payable par chèque lors de l'inscription

**Louise Déziel**, professeure - 418-628-5282

**Yves Bergeron**, responsable - 418-621-0694

**9- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Comme à l'habitude, notre déjeuner de fin de session le 15 décembre a été un franc succès.

Pour la session d'hiver, la commandite de « IGA Extra Coop des consommateurs de Charlesbourg » se continue, ce qui nous permet de conserver les mêmes bas prix. Nous les remercions grandement de leur implication et nous conseillons à nos participants d'aller les encourager.

Après la bonne nouvelle, une nouvelle moins agréable : malheureusement, monsieur Guy Fournier, moniteur depuis dix-huit (18) ans, a décidé de prendre sa retraite. C'est avec regret que nous soulignons son départ de l'activité conditionnement physique. Son implication, sa grande disponibilité et son énergie contagieuse nous manqueront énormément.

Comme on dit, le malheur des uns fait le bonheur des

### Santé, plein air et sports (suite)

autres, ceci nous permet de récupérer une monitrice très appréciée pour le cours du vendredi, soit madame Annie Grondin.

Pour la première semaine d'activité, nous offrons encore la possibilité d'essayer avec une ou plusieurs de nos monitrices pour voir si notre activité vous convient et si vous avez la capacité physique de vous intégrer facilement.

Informations pour la session d'hiver 2018 :

Début : le lundi 15 janvier

Fin : le vendredi 20 avril

Heure : de 8 h 45 à 9 h 45

Endroit : ancien Gymnase de l'École secondaire Saint-Jean-Eudes

Durée : 14 semaines

Monitrices: lundi et mercredi : Lise Paradis

mardi et jeudi : Annie Légaré

vendredi : Annie Grondin

Coût : 1 journée : 30 \$

2 journées : 45 \$

3 journées et plus : 60 \$

Nous vous attendons en grand nombre pour le début de notre activité car nos coûts d'opération sont directement reliés au nombre d'inscriptions. Merci à l'avance.

**Robert Ouellet**, responsable - 418-849-5023

**André Nadeau et Nicole Demers**, responsables - 418-622-6103

### 10- CAMPING AU PRINTEMPS

Amis campeurs,

C'est dans Chaudières-Appalaches que vous êtes invités cette année à venir camper avec nous à un endroit qui a su se moderniser, se rapprocher de la nature et nous faire vivre de nouvelles aventures. Allez consulter leur nouveau site et vous tomberez sous le charme vous aussi! Sur le bord du fleuve, là où vous pourrez admirer les plus beaux couchers de soleil, un paysage à faire rêver!

CAMPING POINTE-AUX-OIES

45, avenue du Bassin-Nord, Montmagny

[www.campingpointeauxoies.com](http://www.campingpointeauxoies.com)

NOUVEAUTÉ : trois (3) YOURTES (prêt-à-camper) avec vue exceptionnelle sur le fleuve ! Elles sont en effet situées près du belvédère sur la pointe.

L'inscription se tiendra en mai.

Dates à retenir : du 14 au 21 juin 2018

**Fernande Jobidon**, présidente - Camping CJR 2018

 **ROY BOUCHARD-PERRON**  
Notaires et Conseillers juridiques  
<http://www.notairesrbp.ca/>



## DROIT IMMOBILIER

Vente et financement immobilier  
Établissement de servitudes

## CONSEILS JURIDIQUES

Examen des contrats  
Opinion juridique en droit civil et commercial

## PROTECTION DE VOTRE PATRIMOINE

Testament  
Mandat en cas d'incapacité  
Procuration

## DROIT DES SUCCESSIONS

Recherche et vérification testamentaire  
Liquidation de succession  
Successions insolvables

## DROIT FAMILIAL

Célébration de mariage ou union civile  
Contrat de mariage

 **Me Nathaniel Bouchard-Perron**  
Notaire et conseiller juridique  
[nathaniel.perron@notarius.net](mailto:nathaniel.perron@notarius.net)

**Me Louis-Vincent Roy**  
Notaire et conseiller juridique  
[louis-v.roy@notarius.net](mailto:louis-v.roy@notarius.net)

Bur.: 418 614-0882 / Fax: 418 614-1611  
4715, des Replats, bur.225, Québec (Québec) G2J 1B8

[www.notairesrbp.ca](http://www.notairesrbp.ca)



## VOYAGES



*Gaston Lafleur*

### NOUVEAU PROCESSUS POUR LES ACTIVITÉS VOYAGES

Le conseil d'administration a décidé, l'été dernier, de modifier nos façons de faire à l'égard des activités de voyages. Auparavant, les ententes avec les agences étaient conclues individuellement et personnellement par le responsable d'un voyage.

Les modifications apportées font en sorte de rapatrier sous la responsabilité de la CJR toutes les fonctions liées aux voyages dont celle, primordiale, de conclure les ententes avec les agences de voyages qui se font maintenant par le comité stratégique des activités de voyages.

Ce comité est constitué de quatre personnes dont un président et trois membres. Actuellement, ce comité est composé de trois membres du conseil d'administration et d'un membre nommé: André Landry, Renée Masson, Rémi Simard et Gaston Lafleur qui préside le comité.

Le comité stratégique des activités de voyage a reçu son mandat du conseil d'administration en vertu de la nouvelle politique No. 5. Parmi les responsabilités qui lui sont dévolues, notons celles d'identifier des propositions de voyages pouvant venir de tout membre ou agence de voyage, d'analyser ces propositions, de les soumettre au ballottage des membres lors d'une réunion spéciale des membres (la première s'est tenue le 11 octobre 2017 avec plus de 215 participants) ou par tout autre moyen de communication. Le comité retient les propositions de voyages qui reçoivent le plus grand appui des membres.

Par la suite, les propositions de voyages retenues font l'objet de demandes de soumissions auprès des agences de voyages. Le comité retient la meilleure des soumissions et confie la réalisation du voyage aux agences retenues.

Lors du processus de réalisation des voyages, un certain nombre de bénévoles assistent le comité afin d'agir comme interface entre l'agence de voyage et les membres à l'égard de chaque voyage retenu et ce, du début jusqu'à la fin. Ainsi, la CJR vise un meilleur contrôle sur la qualité, le prix et la gestion des voyages offerts tout en s'assurant du respect des lois en vigueur à l'égard des voyages.

Le but de la CJR est de vous offrir le meilleur rapport qualité-prix pour des voyages répondant à vos intérêts, votre recherche du plaisir, de la détente et de la découverte et ce, tant pour les grands voyages que pour les excursions.

### INSCRIPTION AUX VOYAGES



Conformément à cette entente, l'inscription à un voyage se fait auprès de l'agence de voyage qui organise le circuit. Le formulaire d'inscription et la description complète du voyage sont disponibles sur le site Web. Il faut se connecter sur la plate-forme puis choisir, dans la liste à gauche de l'écran VOYAGES (lien direct avec la page des voyages) ou SITE WEB CJR-MEMBRE puis choisir l'onglet VOYAGES en haut de l'écran. La liste des voyages offerts apparaît. Vous n'avez plus qu'à choisir celui qui vous intéresse.

**Gaston Lafleur**, président  
Comité stratégique des activités de voyages  
418-380-9793 - [glafleur1@gmail.com](mailto:glafleur1@gmail.com)

#### 1- WASHINGTON D.C.

##### Au temps des cerisiers en fleurs

Date : du 6 au 10 avril 2018  
En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Ville la plus médiatisée au monde, la capitale des États-Unis n'a pas d'autres choix que d'être belle. Ses lieux historiques, ses grands musées et ses majestueux monuments en font une ville incontournable.



Lors de ce séjour, nous visiterons plusieurs institutions américaines (le Capitole, la Maison Blanche, etc.), ainsi que de nombreux musées et des bâtiments historiques.

Prix : 869 \$ en occupation double

Le forfait inclut :

- le transport en autocar VIP
- 4 nuits et 4 déjeuners dans un hôtel 4 étoiles à 3 milles du centre-ville, près d'une bouche de métro
- toutes les activités au programme
- le service d'un guide accompagnateur

**Lyne Trudelle**, répondante CJR – 418-626-4619  
**Danielle Filion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 2- PÉROU - TERRE MAGIQUE DES INCAS

### Voyages (suite)

Date: du 11 au 25 avril 2018

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



Voyage Vasco Innovation, en collaboration avec Tours Chanteclerc, nous invite à visiter le Pérou, terre magique des Incas. Nous vivons des siècles d'histoire qui nous paraissent jadis trop loin pour être pris au sérieux : Lima, Pisco, Arequipa, Puno, Lac Titicaca, le Machu Picchu, la vallée sacrée des Incas. Les odeurs, les sons, la culture péruvienne, le sourire de son peuple et les panoramas ne vous quitteront plus.

Le voyage inclut aussi le survol des énigmatiques lignes de Nazca.

Prix : 4849 \$ par personne en occupation double  
basé sur 15 passagers  
supplément occupation simple 750 \$

Le forfait inclut :

- vols internationaux et vol interne en classe économique Cusco – Lima - Départ de Québec avec correspondance à Montréal
- 13 nuits d'hébergement en occupation double en hôtels de catégorie 3\* à 4\*
- 31 repas : 13 déjeuners (+ 1 dans l'avion), 8 dîners et 10 soupers (+1 dans l'avion)
- services de guides locaux de langue française sauf lors de la visite de la Bodega à Ica – guide hispanophone avec un accompagnateur francophone qui fera la traduction
- visites mentionnées au programme
- manutention d'une valise (max. 20 kg)
- frais de service et taxes d'aéroports

**Mireille Falardeau**, répondante CJR– 581-300-3512

**Danielle Fillion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 3- LAS VEGAS

Date : du 20 au 25 mai 2018

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

PRIX : à partir de 1399 \$\* en occupation double

Le forfait inclut :

- vols au départ de Québec avec Air Canada (1 correspondance)
- hôtel 4\* sur la Strip pour 5 nuits
- tour de ville
- 1 spectacle du Cirque du Soleil
- transferts aller-retour de l'aéroport à l'hôtel.

Sorties facultatives aussi disponibles :

- le Grand Canyon (\$\$)
- spectacle de Céline Dion au Caesars Palace (\$\$)
- autres spectacles du Cirque du Soleil (\$\$).

**Doris Dorval**, répondante CJR - 418-628-6526

**Danielle Fillion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 4- VOYAGE AU PORTUGAL

Date : du 29 mai au 13 juin 2018 (16 jours)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



Je vous invite à vous joindre au groupe de la CJR pour un grand tour du Portugal.

Les endroits visités :

Lisbonne, Sintra, Cascais. Estoril, Obidos, Nazaré, Batalha, Porto, Amarante, Vila Real, Folgosa, Pinhão, Aveiro, Coimbra, Fatima, Tomar, Monsaraz, Evora, Sao Braz Alportel, Albufeira, Sagres, Cap Saint-Vincent et Lagos.

Le forfait inclut:

- vols Québec/Toronto/Lisbonne et Lisbonne/Toronto/Québec avec Air Canada
- 14 nuits d'hébergement en hôtel 4\*& 5\*
- 26 repas : 14 petits-déjeuners - 1 dîner - 11 soupers
- transport en autocar climatisé
- guides locaux et entrées aux monuments mentionnés
- accompagnateur francophone
- taxes d'aéroport et d'hôtel

Le forfait ne comprend pas :

- boissons, pourboires, assurances personnelles et tout ce qui n'est pas mentionné dans « le forfait inclut ».

Prix : 4 799 \$ de 20 à 24 participants  
 4 699 \$ de 24 à 29 participants  
 4 649 \$ de 30 à 34 participants

Dépôt: 300 \$ à l'inscription

Paiement final : 90 jours avant le départ.

Rabais : 100 \$ si payé comptant ou par chèque

La documentation pour ce beau voyage sera disponible à la journée d'inscription le 5 janvier.

### PRÉSENTATION DU VOYAGE :

Date : le mercredi 10 janvier

Heure : 13 h

Endroit: Centre communautaire du Plateau

Bienvenue à tous.

**Ginette Turner**, répondante CJR - 418-622-7059

**Danielle Fillion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 5- AU PAYS D'ELVIS PRESLEY NASHVILLE ET MEMPHIS



Date : du 13 au 19 juillet 2018

Durée : 7 jours, 6 nuits

En collaboration avec Voyages Paradis

Prix par personne basé sur 45-46 passagers :

- occupation simple : 2 335 \$
- occupation double : 1 685 \$
- occupation triple : 1 425 \$
- occupation quadruple : 1 339 \$

Rabais : 30 \$ si payé comptant ou par chèque

Prenez la route du Tennessee pour découvrir les deux villes musicales les plus populaires de la région. Le long de la route, découvrez Cleveland en Ohio où vous pourrez rencontrer les plus grands de la musique au Rock'n'Roll Hall of Fame. Admirez la beauté des paysages du Kentucky.

Le forfait inclut :

- transport en autocar VIP de 48 sièges au départ de Québec avec wifi
- films à l'aller et au retour

### Voyages (suite)

- hébergement en chambres standards pour 6 nuits
- 6 petits déjeuners chauds servis à l'hôtel
- souper d'adieu, jour 6
- services d'un guide accompagnateur francophone pour la durée du séjour
- taxes et frais de services aux hôtels et les pourboires aux repas inclus
- tours de ville avec guide local francophone de Nashville et Pittsburg
- visites : Rock N' Roll Hall of Fame of Cleveland, Muhammad Ali Center, Musée Louisville Slugger, Musée du Kentucky Derby, Country Hall of Fame, Graceland, Sun Studio, distillerie Jim Beam.

### PRÉSENTATION DU VOYAGE:

Date: le jeudi 11 janvier

Heure : 13 h

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Pour plus d'informations :

**Mélanie Tremblay**, Voyages Paradis - 418-627-0911

**Mireille Falardeau**, répondante CJR - 581-300-3512

[falardeau9200@videotron.ca](mailto:falardeau9200@videotron.ca)

## 6- CIRCUIT DANS L'OUEST CANADIEN

Dates: du 7 au 19 août 2018

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation et Tours Chanteclerc



Prix : à partir de 4 929 \$ en occupation double  
 12 nuits, 13 jours, 24 repas

Le forfait inclut :

- transport Québec-Montréal aller-retour soit en option vol sièges limités, soit en autocar
- vols Montréal-Calgary et Vancouver-Montréal avec Air Canada
- circuit accompagné et guidé en français
- chapeau de cowboy avec cérémonie du chapeau blanc
- 12 petits déjeuners
- 10 soupers dont un dans un vignoble
- 2 dîners dont un barbecue dans un ranch historique
- rythme modéré trois étapes de 2 nuits consécutives
- majorité des hôtels au centre ville

### Voyages (suite)

- arrêts aux lacs Peyto, Lake Louise, Moraine et Émeraude

Pour plus d'informations :

**Lise Dubé**, répondante CJR - 418-626-4501

**Danielle Filion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 7- TORONTO – NIAGARA

Date: du 18 au 21 août 2018



En collaboration avec Voyage Vasco Innovation et Tours Chanteclerc

Durée : 4 jours

Prix : à partir de 669 \$

Pour plus d'informations :

**Mireille Falardeau**, répondante CJR - 581-300-3512 -

[falardeau9200@videotron.ca](mailto:falardeau9200@videotron.ca)

**Danielle Filion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 8- LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

Date : 1<sup>er</sup> au 11 septembre 2018 (11 jours)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



C'est avec un immense plaisir que j'invite les membres de la CJR à venir découvrir « *Les plus beaux villages de France* ».

Villages visités :

Toulouse, Carcassonne, Saint-Cirq-Lapopie, Cahors, Monpazier, Castelnaud La Chapelle, Sarlat, Beynac-et-Cazenac, La Roque-Gageac, Sarlat, Turenne, Collonges La Rouge, Rocamadour, Figeac, Conques, Cordes Sur Ciel et Albi.

Prix par personne en occupation double :

Pour réservation :	avant le	du 3 février	après le
	2 février	au 30 mars	30 mars
- 20 à 24 participants :	3 849 \$	3 949 \$	3 999 \$
- 25 à 29 participants :	3 599 \$	3 699 \$	3 799 \$
- 30 à 34 participants :	3 449 \$	3 549 \$	3 649 \$

Supplément par personne en occupation simple : 699 \$

Le forfait inclut :

- vols avec Air Transat ou toute autre compagnie aérienne
- transport en autocar aller/retour entre Québec et l'aéroport de Montréal
- transferts en autocar grand tourisme adapté au nombre de participants
- hébergement en hôtels 3\* & 4 \*
- 13 repas : 9 petits déjeuners - 4 soupers
- activités au programme (sauf optionnelles)
- services d'un guide de parcours en France
- taxes et services

Le forfait ne comprend pas :

les assurances personnelles, les taxes de séjour, les boissons (thé, café, boissons alcoolisées, etc.), les pourboires au guide et au chauffeur, la manutention des bagages, le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (ficav) ainsi que les dépenses personnelles.

La documentation pour ce beau voyage sera disponible à la journée d'inscription le 5 janvier.

Bienvenue à tous.

**Ginette Turner**, répondante CJR – 418-622-7059

[gigi129@outlook.com](mailto:gigi129@outlook.com)

**Danielle Filion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

## 9- SÉJOUR À VENISE ET CROISIÈRE EN MER ADRIATIQUE

Date : du 20 au 30 septembre 2018

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



Nous vous proposerons une escapade romantique à Venise suivie d'une croisière en Mer Adriatique à bord du Norwegian Star.

Vous serez émerveillé face à l'histoire et aux splendeurs que vous offrent les lieux que nous allons visiter.

À Venise vous pourrez vous offrir une balade en gondole

**Voyages (suite)**

(\$\$\$) le long du Grand Canal, visiter la place Saint-Marc, le Palais des Doges et traverser le pont des Soupirs. Nous visiterons également l'île de Murano, connue pour ses artisans souffleurs de verre et l'île de Burano, connue pour sa dentelle.

Lors de la croisière nous ferons les escales suivantes :

- Dubrovnik en Croatie : superbe ville fortifiée surnommée la perle de l'Adriatique
- Kotor au Monténégro : ville imprégnée de traditions et d'histoire inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco
- Olympie en Grèce : endroit où ont eu lieu les premiers jeux olympiques en 776 avant J-C
- Athènes en Grèce : ville où vous découvrirez l'Acropole, une citadelle érigée voilà plus de 2 500 ans
- Split en Croatie : ville dont le noyau historique de la cité est classé sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979

Ce voyage de 11 jours inclut notamment :

- vols Québec- Montréal-Venise et Venise-Montréal- Québec avec Air Canada
- transferts entre l'aéroport, l'hôtel et le port
- hébergement pour 9 nuits, 2 à Venise et 7 en croisière;
- déjeuners et soupers à Venise
- forfait boissons « Ultime » sur le navire
- pourboires aux membres de l'équipage

Prix (1) en occupation double :

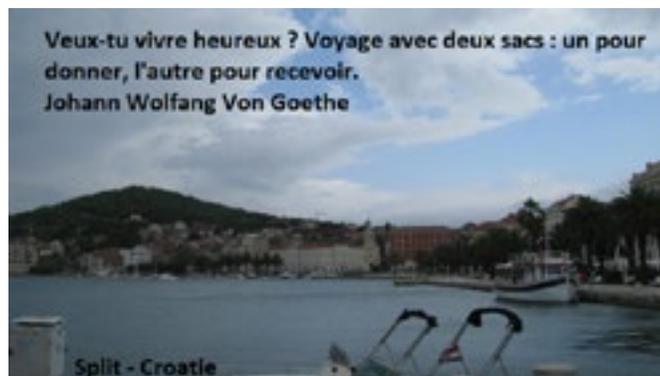
- en cabine intérieure : 3 099 \$
- en cabine vue sur mer : 3 469 \$
- en cabine avec balcon : 4 149 \$

(1) Le prix pour de ce voyage en occupation simple est de 4 475 \$ pour une cabine intérieure et de 5 638 \$ pour une cabine vue sur mer.

Dépôt : 500 \$ lors de l'inscription remboursable jusqu'à la date du paiement final le 20 juin 2018

Pour information :

**Danielle Fillion**, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030  
**Gilles Mercier**, répondant CJR - 418-623-9900 (peut vous rencontrer aux Lundis PM - appelez pour vérifier sa disponibilité)



Veux-tu vivre heureux ? Voyage avec deux sacs : un pour donner, l'autre pour recevoir.  
 Johann Wolfgang Von Goethe

## 10- CROISIÈRE « BRIDGE » BONJOUR LE MONDE DU RÊVE...

Dates : du 26 octobre au 11 novembre 2018  
 En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



Vous désirez participer à une croisière de rêve, la CJR vous offre la possibilité de réaliser ce rêve à bord du Koningsdam de Holland America.

Voici les principales informations à retenir:

- 26 octobre 2018 : départ de Québec en autocar de luxe ou vol Québec/Montréal (à confirmer)
- 26 octobre 2018 : vol Montréal/Rome
- 27 octobre 2018 : arrivée à Rome (une nuit)
- 28 octobre 2018 : embarquement et départ de la croisière de Civitavecchia (14 nuits /5 escales)
- 14 novembre 2018 : arrivée à Fort Lauderdale
- 14 novembre 2018 : retour à Québec.
- salon Hudson réservé pour notre groupe pour le bridge pour 40 personnes tous les jours en mer de 13 h à 17 h
- il n'est pas nécessaire de jouer au bridge pour participer à la croisière
- le jumelage des passagers « solo » est possible : date limite de jumelage le 26 juin 2018

Prix individuel de groupe (midship) à partir de :

- cabine intérieure : 3 229 \$
- cabine extérieure : 3 599 \$
- cabine avec balcon : 3 999 \$

Prix occupation simple sur demande

Dépôt par personne au moment de l'inscription:

- 760 \$ par cabine pour la croisière
- 250 \$ pour la portion terrestre

Paiement final : 25 juillet 2018

Pour informations et inscription:

**Danielle Fillion**, Voyage Vasco Innovation - 418- 657-7030  
 - [danielle@voyagesinnovation.com](mailto:danielle@voyagesinnovation.com)

Pour informations et commentaires:

**André Landry**, répondant CJR - 418-842-6703  
 - [andrelandry1@videotron.ca](mailto:andrelandry1@videotron.ca)



## RÉTROSPECTIVE 2017

### 1- VOYAGE CORSE ET SARDAIGNE



J'aimerais exprimer toute ma gratitude à vous, chers membres de la CJR, qui avez participé à ce merveilleux voyage et avez tous contribué par votre implication au succès de ce séjour en Corse et Sardaigne.

Vous avez été un groupe vraiment inspirant et dynamique tout au long du voyage. Merci de votre collaboration ainsi que de votre solidarité.

Au plaisir de se revoir  
**Ginette Turner**

### 2- VOYAGE BASSE CÔTE-NORD/HAUTE CÔTE NORD



Un merci du fond du cœur à tous les participants de cette croisière. Comme nous étions à la merci du bateau et que la mission première du Bella-Desgagnés est l'approvisionnement des villages qui n'ont pas de route, nous avons dû subir les retards de ce dernier et même écouter nos excursions à quelques villages.

Malgré tout, je peux affirmer que ce voyage nous a fait découvrir comment les gens vivent dans ces endroits éloignés. Nous avons été témoins et avons constaté à quel point leur survie dépend de l'arrivée au quai du Bella-Desgagnés. Nous avons vu également comment se fait l'embarquement et le débarquement de tout ce que la population de ces villages a besoin au quotidien. Incroyable, inimaginable mais combien intéressant à découvrir.

Merci à tous pour cette belle aventure.  
**Ginette Turner**

### 3- CLUB DE VÉLO

**Joyeux Noël et une Bonne Année 2018**

Une autre saison vélo s'est terminée. On comptait 186 membres dont une trentaine comme encadreurs et 5 comme accompagnateurs avec voiture-balai.

La sécurité étant une priorité pour le club vélo, 20 encadreurs ont suivi une formation RCR.

À notre voyage annuel de 4 jours, nous étions 110 personnes dans la région de Nicolet. Et comme la tradition le veut, notre saison s'est terminée par un excellent souper avec plus de 130 participants qui ont applaudi la contribution des 8 années de **Léo Vidal** au comité vélo.

Le Comité 2018 est formé de : **Diane Bellavance**, présidente; **Serge Careau**, trésorier; **Sylvie Moisan**, secrétaire; **Andrée Girard** et **Gilbert Savard**, responsables des encadreurs; **Pierre Plante**, responsable des parcours; **Claude Fortin**, conseiller.

Un gros merci à tous les bénévoles et au plaisir de vous revoir pour la saison 2018!

**Claude Fortin**

### 4- CROQUET-GOLF

D'origine britannique, le croquet-golf se joue au niveau international, surtout dans le Royaume-Uni et en Océanie. Sa popularité s'est déplacée vers l'Amérique au début du XX<sup>e</sup> siècle; il est devenu un loisir social pratiqué par des millions de personnes dans le monde entier. Il se joue sur divers terrains, mais surtout dans les jardins privés.

Chez nous, le premier terrain de croquet-golf public est à Beauport où des membres du Club de croquet de Québec sont encore très actifs.

Initié en 2014 par **Louis Paquet** et **Camille Roy**, le croquet-golf a commencé à la CJR à l'été 2015 avec une vingtaine de joueurs.

En 2017, une cinquantaine de membres ont pu s'adonner à leur activité sur les terrains des Loisirs du Jardin au Parc Chabot, qui nous accueille depuis deux ans. Nous remercions toute l'équipe des Loisirs du Jardin et son président, monsieur **Yves Marcoux** pour sa grande ouverture et son accueil gracieux.

Après un atelier d'initiation à la mi-mai, on se rencontrait les mercredis et jeudis soir pendant deux heures, sur une quinzaine de semaines, où chacun usait de stratégies pour passer sa balle dans les arceaux avant ses adversaires. Tout le matériel requis était disponible.

À la fin de la saison, plus d'une trentaine des plus fervents se sont retrouvés autour d'une bonne table pour souligner la fin de cette troisième saison. L'enthousiasme est encore là pour une quatrième saison 2018.

À l'été prochain!

L'équipe du croquet-golf : **Camille Roy**, **Pascale Lejeune**, **Michel Pilon** et **Jean-Marie Perron**, responsable de l'activité

# ASSURANCE VOYAGE

- Assurance annulation • Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Obtenez jusqu'à  
**12.5%\***  
**DE RABAIS**  
Sur votre assurance  
voyage

Comparez les produits et tarifs  
des **14 assureurs** les plus concurrentiels.

[securiglobe.com](http://securiglobe.com)

**1 888 211-4444**



**SECURIGLOBE™**

*Cabinet de Services Financiers*

**NOUVEAU  
PARTENAIRE  
DE LA C.J.R.**

\* Cette offre exclusive SecuriGlobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs.  
L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.



CHEZ  
**MON DENTISTE**

DEPUIS 1986



**CONFIANCE**  
**EXPÉRIENCE**  
**AMBIANCE**

Blanchiment-Implants-Chirurgie-Prothèses-Couronnes-facettes-  
Réhabilitation complète de la bouche

COMPLEXE VISION  
725 Boul. Lebourgneuf

PRENEZ RENDEZ-VOUS : 418-628-1616

# BergeronNormandin.com

L'Équipe Bergeron Normandin,  
un gage d'expérience, de compétence et d'efficacité.

Appelez-nous pour une évaluation de valeur marchande gratuite de votre propriété.



**VENDU**



Équipe  
**Bergeron Normandin**

Vos alliés pour le succès de votre projet immobilier

**Valérie Bergeron**  
Courtier immobilier

**418.666.5050**

**Alexandre Normandin**  
Courtier immobilier agréé

**RE/MAX Référence 2000**

Agence immobilière, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

3333 rue du Carrefour, bur. 250, Québec QC G1C 5R9